

# المختار

من  
ريدز دايجست

صفحة

|     |       |                                    |
|-----|-------|------------------------------------|
| ١١  | • • • | أيتها الأم عودي الي دنيا العمل     |
| ١٧  | • • • | تأكد من سلامة عقلك !               |
| ٢٣  | • • • | الرجل الذي رفض ان يتراجع           |
| ٣٠  | • • • | ضفادع مارك توين                    |
| ٣٥  | • • • | الي اين تتجه الموضة ؟              |
| ٤٠  | • • • | ام يكن ابي !                       |
| ٤٣  | • • • | الاصفاء فن                         |
| ٤٨  | • • • | القاضي الطائر                      |
| ٥٥  | • • • | نعمسة البصر                        |
| ٦٠  | • • • | اعجب ثلاثة في العالم               |
| ٦٧  | • • • | لماذا نتركهم يموتون                |
| ٧٩  | • • • | كل مغامرة تبدأ بخطوة واحدة         |
| ٨٥  | • • • | شر لا بد منه                       |
| ٨٨  | • • • | الجودو : لمسة رقيقة تمزق الاوصال : |
| ٩٤  | • • • | علم طيوره الغناء                   |
| ١٠٠ | • • • | دفاع عن السيارة الامريكية          |
| ١٠٥ | • • • | يعيدون بناء الوجوه المحطمة         |
| ١١٥ | • • • | الاسكا : ذات الوجوه الخمسة         |

١٢٢ كتابا الشهر : رحلة الي عالم النور  
١٣١ كن اكثر شبابا واطول عمرا

كلمات شابة ٢٤ - تعبيرات رائعة ٧٤ - لحات شخصية ١١٠ -  
هذه هي الحياة ١٤٥

تشرين الثاني (نوفمبر) ١٩٦٥ - رجب ١٣٨٤





صورة الغلاف

الطائر أبو ذريق  
يتناول عشاءه

\*\*\*

نهر التاريخ

ان نهر الاردن وان كان اقل عظمة من  
كثير من الطرق المائية الكبرى في العالم ..  
الا انه يحتل مكانا لا نظير له في تاريخ  
البشرية .

ان هذا النهر العجيب والخيف احيانا  
يتشابك مع جميع الخيوط الهائلة لحياة  
الدينية والروحية . فكل ضفافه تم تعميد  
المسيح .. وهناك عاش وبشر برسالة ..  
وهناك ايضا بدا رحلته الاخيرة الى بيت  
المقدس .

وكانت مياه نهر الاردن الرمادية الخضراء  
شاهدة عندما اطعمه آلاف شخص بخمسة  
ارغفة وسمكتين .. والشفت مياه نهر  
الاردن لتسمح ليشوع وجيشه بعبوره  
ليجتاح اسوار «أريحا» .

ومن غيغاف نهر الاردن رأى موسى  
ارض الميعاد

ولكن نهر اله المحبة هذا ليس نهر  
مسالما سواء من الناحية الجغرافية او  
السياسية .. كيف هذا ؟

اقرأ الاجابة في عدد ديسمبر القادم  
من مجلتك المفضلة

المختار

# المختار

من ريدرز دايجست  
في كل مقالة لغة واضحة

AL MUKHTAR  
NOVEMBER 1965

تصدره مؤسسة أخبار اليوم  
شارع الصحافة - القاهرة  
بترخيص خاص من ريدرز دايجست

تصدر في أمريكا والهند واليابان وسويسرا  
والسودان وأستراليا وفرنسا وكندا والدنمارك  
وفنلندا وفرنسا والمالديس وإيطاليا وكوريا  
والنرويج والبرتغال وإسبانيا وهولندا وبلاد  
أمريكا اللاتينية وليبيريا وجنوب أفريقيا  
رئيس التحرير : محمد زكي عبد القادر  
الاعتمادات :

إعلانات الأخبار - شارع الصحافة

القاهرة - تليفون : ٧٧٨٦٠

سعر السخنة المرسلة بالطائرة

## من المختار

|         |          |         |          |
|---------|----------|---------|----------|
| المراق  | ٨٠ فلسا  | ليبيا   | ١٠ مليما |
| لبنان   | ٧٥ ق.ل   | الجزائر | ١٠٠ فرنك |
| سوريا   | ٧٥ ق.س   | عسكن    | ١٨٠ سـ   |
| الاردن  | ٧٥ فلسا  | البحرين | ٢٠ آنا   |
| الكويت  | ١٤٠ فلسا | الدوحة  | ١٢٥ زيرا |
| السودان | ٧٠ مليما |         |          |

الاشتراكات :

الجمهورية العربية المتحدة والسودان وباقي  
دول اتحاد البريد العربي ٦٠ قرشا مصري  
عن سنة .

في باقي بلاد العالم عن سنة ١٠٠ قرش  
مصري - أو ما يعادلها من العملة الأجنبية  
تسدد القيمة نقدا أو بموجب شيك أو حوالة  
بريدية أو مصرفية على أحد بنوك القاهرة لأم  
( شركة توزيع الأخبار ) ٧ شارع الصحافة  
القاهرة تليفون ٧٩٧٤٤

ريدرز دايجست

بليزانت ليل - نيويورك

صدرت في عام ١٩٢٢

صاحبا المجلة ورئيسا تحريرها

د . ويت ولاس وليلى انشسون ولاس

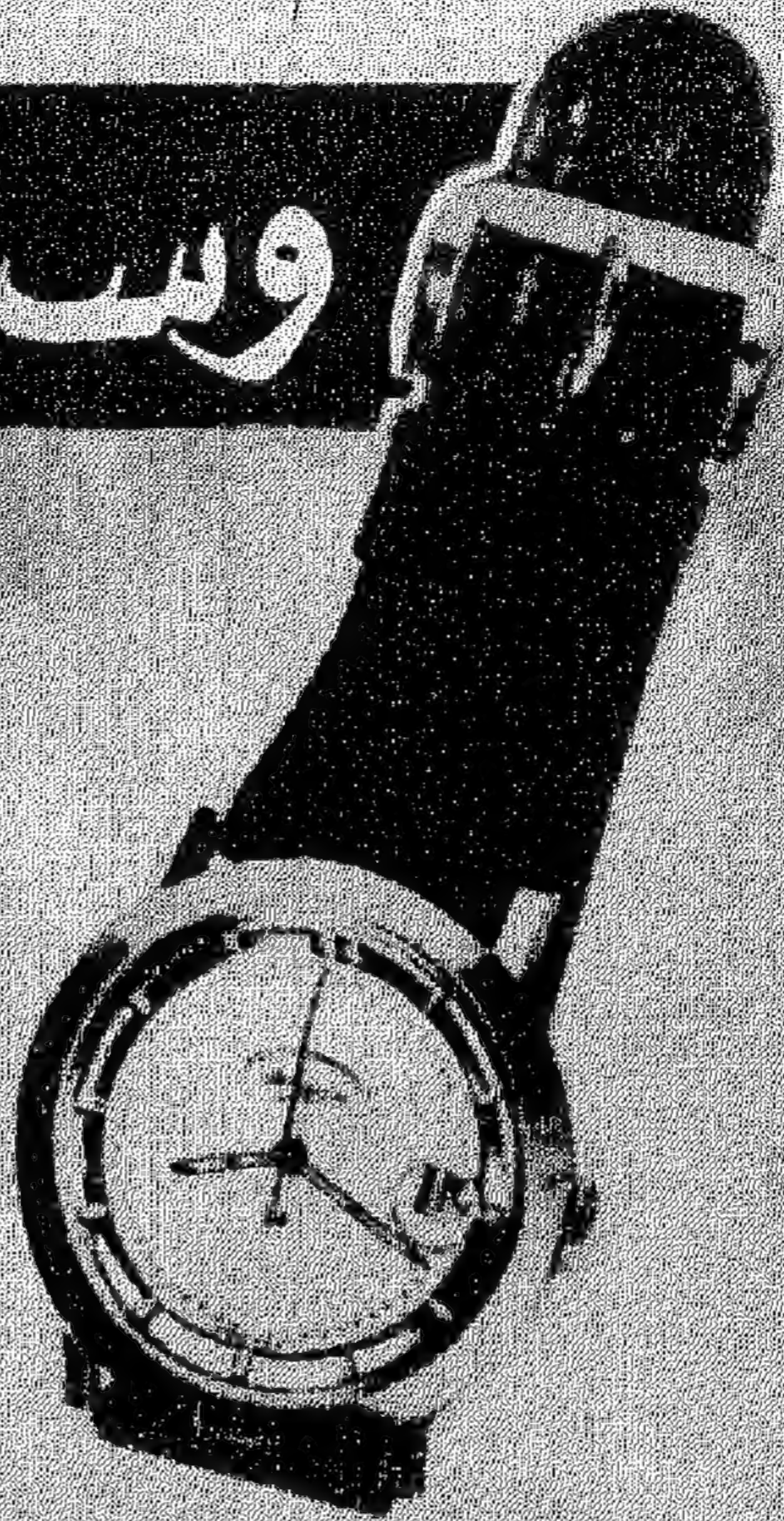
مدير الطبقات العالية : بول تومسون

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

لريدرز دايجست انكوربوريته



وست إند



WEST END WATCHES



أولى الساعات في الشرق الأوسط

الوكيل العام بالشرق الأوسط  
يعقوب يوسف بهباني

ساعة الصفا ٣٣١٥٥ من ٣٣٤ روليت الكرون





Painted for the De Beers Collection by S. Edmund Oppenheim.



حنا ستم

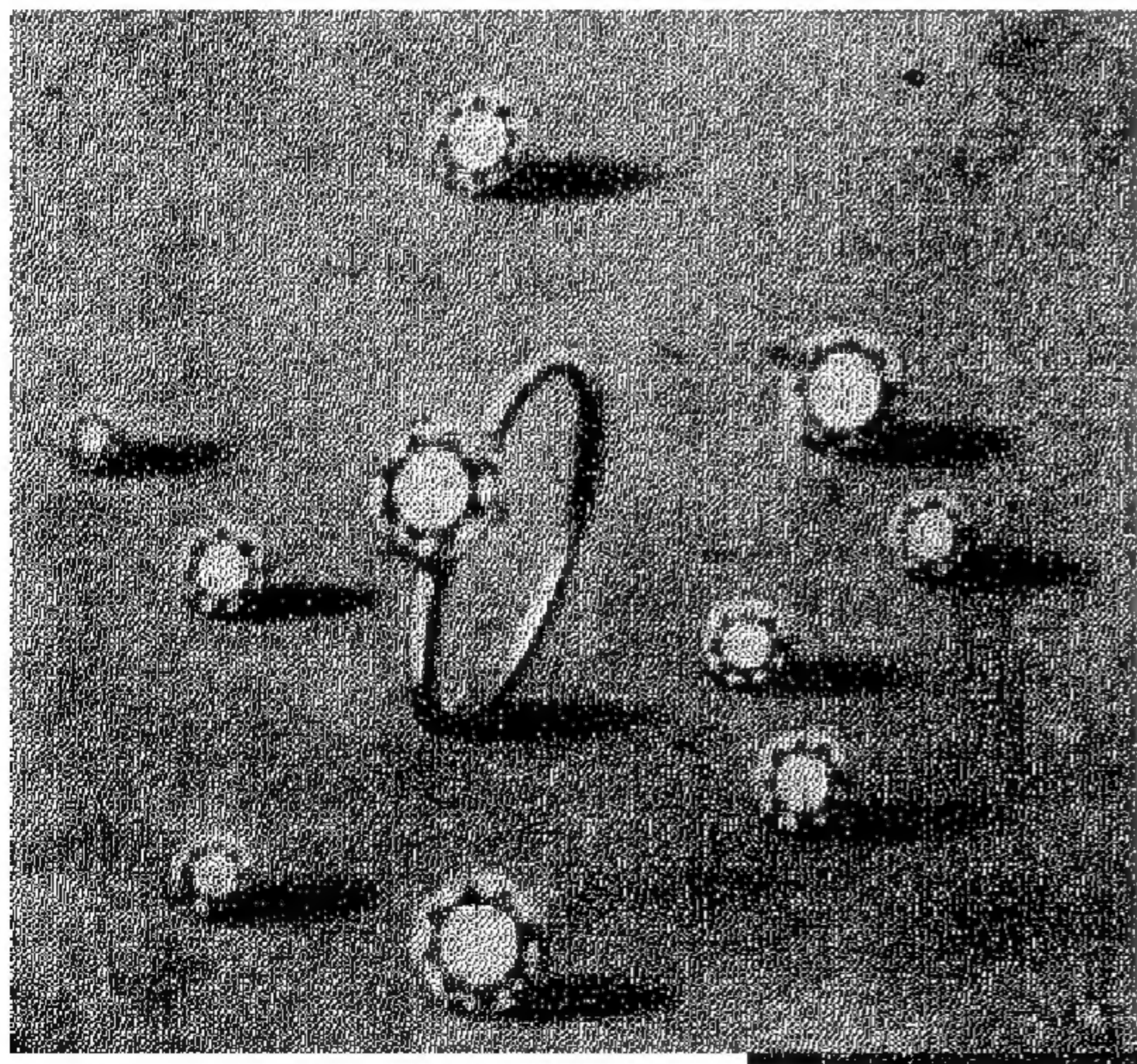
الخطوبة الماسي

يحمل رسالة وفتية

لبن الأسرار والأمال الخب  
تراودك ، والمسرات والأفراح  
المقدرة لشخصين ، كلها مكنوزة  
في أضواء ماسية الخطوبة .  
إن رسول طقم الخواتم الجميل  
يدل أولا على وعدك بالزواج .  
وسوف يتألق لك فيما بعد واثقا  
مشيرا إلى سعادتك بالأولاد والبنات  
وسيحكى للعالم كله قصة حبك ووفائك

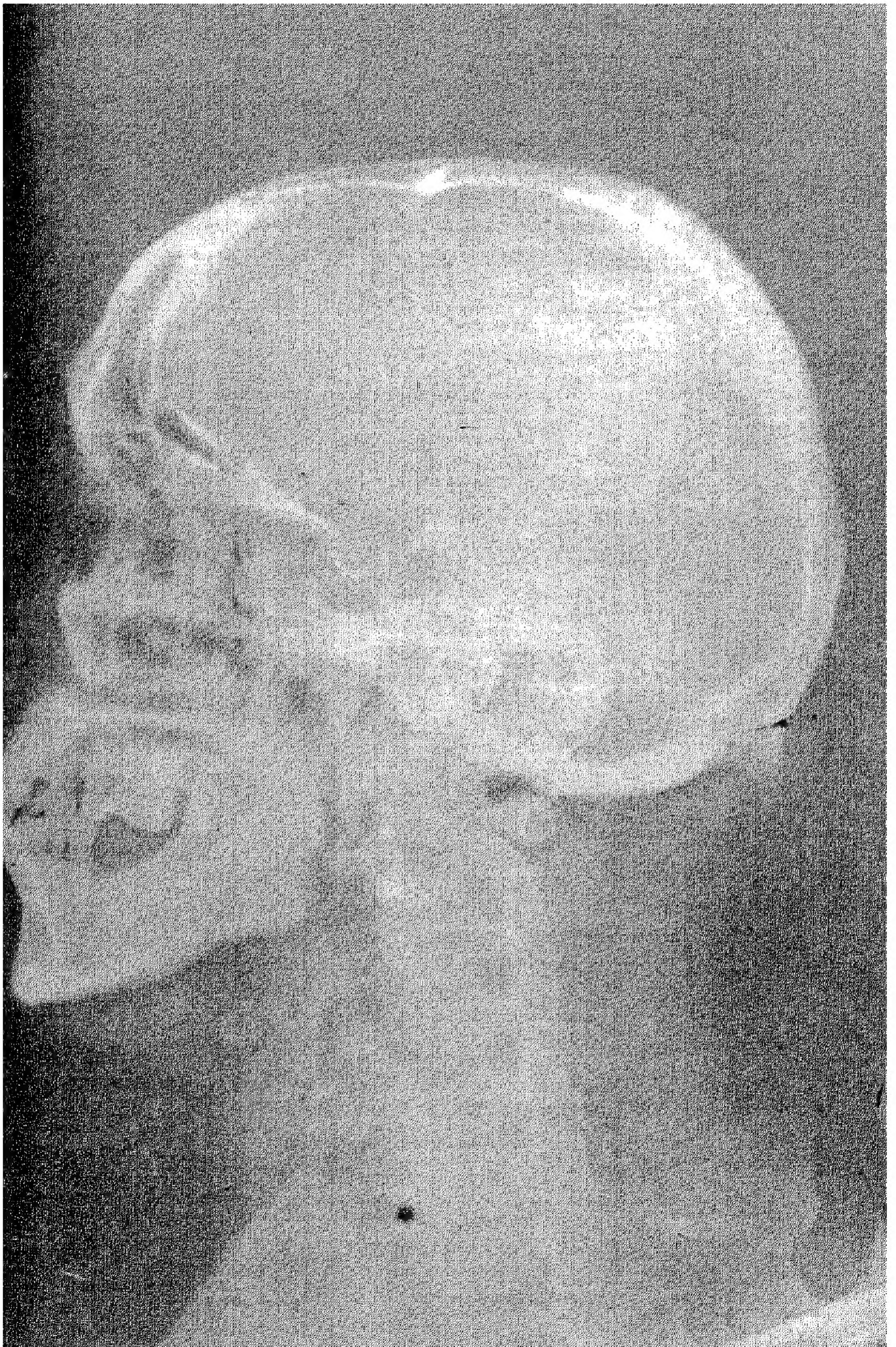
ماس خالسد

وفي الصورة مجموعة خواتم ذهب سولتير ومولدا ماسية مفرقة



كيف تشتري ماسية ؟  
قبل كل شيء وأهم شيء تفكر فيه تشتري ماسية موزونة . ارسالي عن اللواتي  
لديهم ماسيات موزونة . فموزونة كل ما تحدد به الماسية وتسمى في مجالها موزونة . اختاري ماسية موزونة لتكون  
واثقا لحقبة به ماسية موزونة . ولكل ماسية ، كما تعلمين ، قيمة عالية وتقاس ماسيات الماسيات بالوزن ،  
بالخط والقياس . وكل ماسية بخط قياسي والماسيات الرتبة في خاتم الخطوبة يتراوح من ١٠ بنوط وقياسها







# صحتك اليوم

## أحسن ..

### يامستر جوتزلز !

هناك بعض الاسرار أعظم من سر كيفية قيام جسمك بوظائفه . فعندما يحدث خطأ ما فكثيرا ما يحتاج الامر الى أعظم ما لدى الاطباء من مهارة ليعيدوا اليك صحتك .

والاطباء ليسوا وحدهم لحسن الحظ . فبين الادوات التي تحت أيديهم أداة من أذكى الاجهزة الكاشفة التي اخترعت حتى الآن . . . وهي صورة أشعة x . فبواسطتها يستطيعون التعرف على مكان الداء وتشخيص كثير من الامراض التي تضايقت .

وصور أشعة x تساعد الاطباء على معالجة الكثيرين بنجاح كبير . وتساعد على تحديد حاملي الامراض بسرعة ، وترفع المستوى الصحي للمجموع ، وتعمل على عودة ملازم الفراش الى نشاطه العادي . ويعود جزء كبير من الدور المفيد الذي يلعبه

التصوير بأشعة x الى شركة ايستمان كوداك الرائدة . فكوداك هي المورد الرئيسي لافلام أشعة x الى العالم . ويعمل الفنيون في شركة كوداك في العيادات الطبية ببلادك وفي المستشفيات واقسام وزارات الصحة ، ويقدمون أحدث المساعدات الفنية .

وفي أي مجال يستخدم فيه التصوير : في العلوم . . الصناعة . . الفنون ، تجد هناك منتجات

**Kodak**

كوداك وأشخاصا يسهمون في خلق حياة أغنى وأكمل وأكثر رضى وارتباطا للجميع . . .





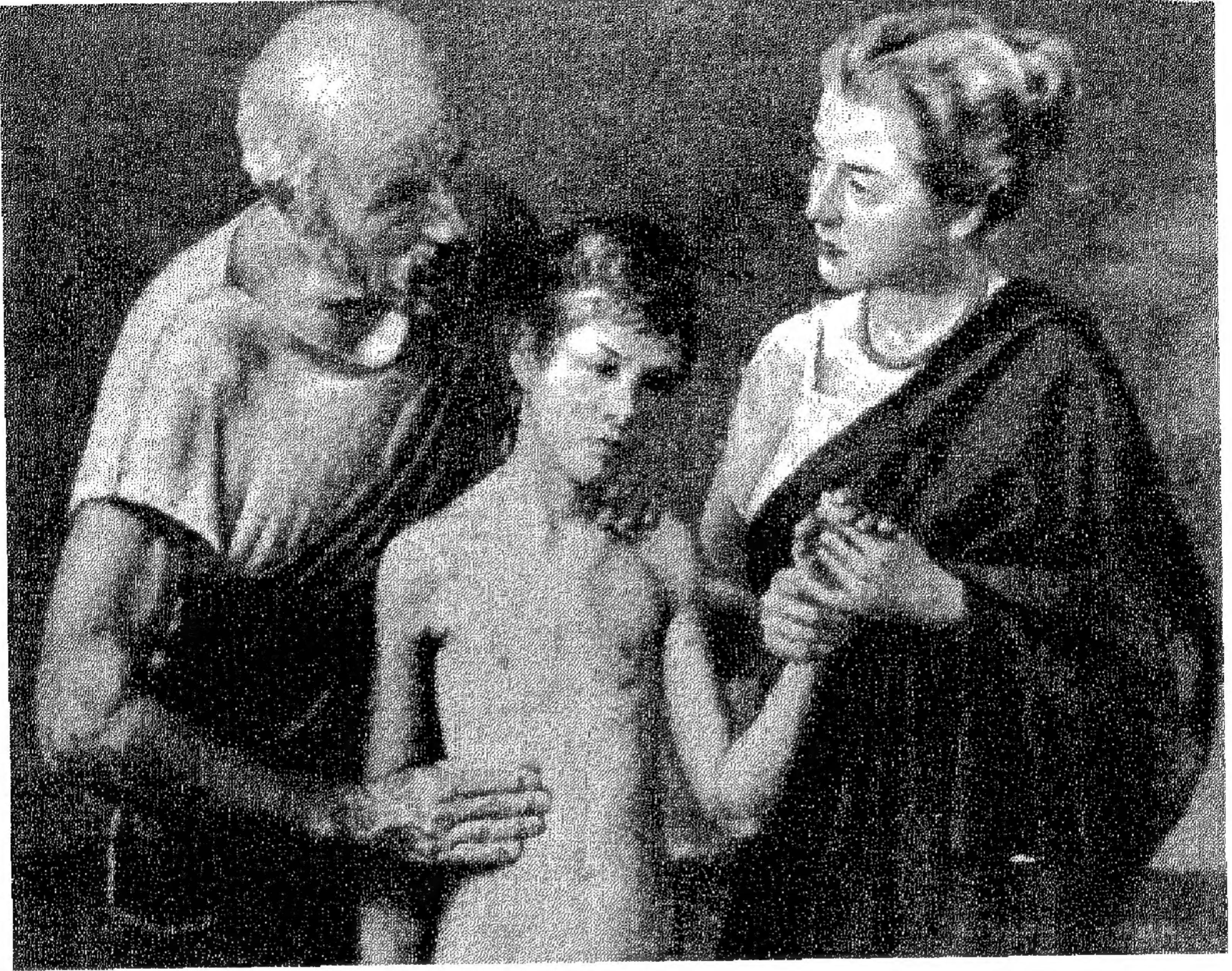
## إنها تبقى على طزاجة الطعام طويلا (لقد صممناها هكذا)

لذلك أن من أهم خصائص التلاجة الكهربائية أنها تحتفظ بالطعام طويلا  
لذلك تمنا بتخصيص مكان لكل صنف مع توفير درجة البرودة ودرجة الرطوبة  
اللائمة لكل نوع من أنواع الطعام - فالخضراوات تحتفظ بطزاجة السطح  
والأهم رطل طريا دون أن يتجمد - والفاكهة دائما ناضرة ومحتفظة بعصيرها  
والزبد في حالته الأصلية. إن وستجهاوس تمتاز بالجودة سرار في مطبخها  
والخارجي الأنيق أو في أدراج جزير من أجزائها الداخلية. توجه اليوم لكل  
وا وستجهاوس في منطقك وانتق المصمم الذي يناسبك من طابعات وستجهاوس

تستطيع أن تطعمين إذا كانت الماركة وستجهاوس







هيبوكريتس - الدواء أصبح علما - احدى حفلات  
الرسم بالزيت - ١٩٥٨/٩ شركة بارك ديفيز ..

## لحظات خالدة في عالم الطب

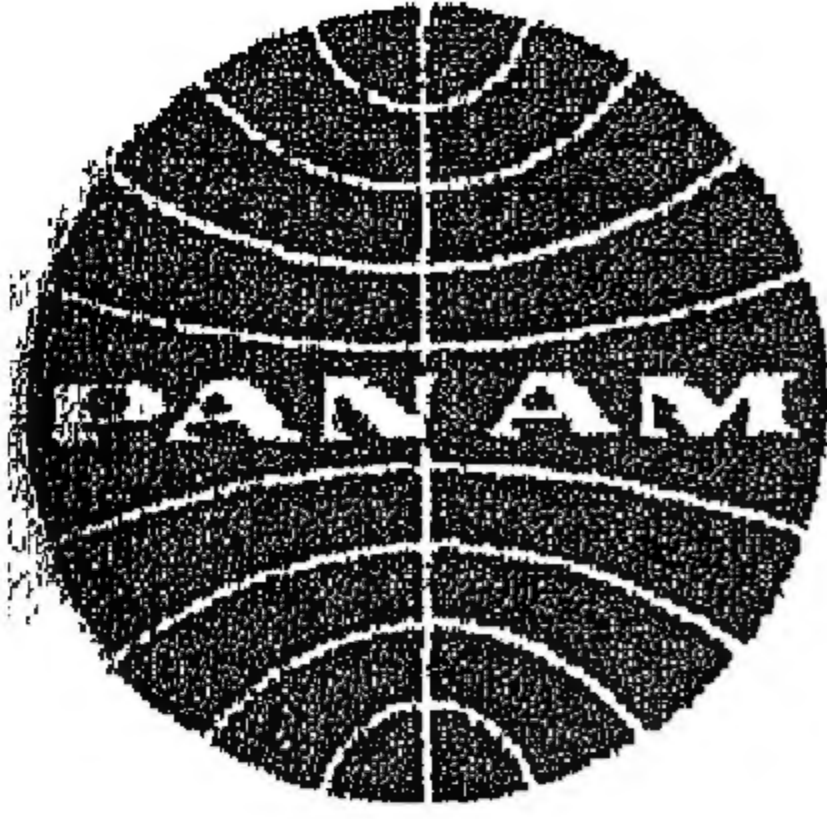
لقد كان هيبوكريتس اول من شخّص المرض عن طريق اللمس والملاحظة الدقيقة . وقد مارس هذا الطبيب اليوناني الموهوب طريقته هذه في القرن الخامس قبل الميلاد .. ولا يزال يحمل حتى يومنا هذا اللقب العالي : عميد الطب . وقد نشأت عن تعاليمه مدرسة علاجية جديدة منهجها الفحص والبحث والدراسة لفقت بذلك على التنظيم الطبية القديمة التي كانت تعتمد على السحر والخزعبلات . ومبادئ هيبوكريتس هي الاساس الذي يرتكز عليه اطباء اليوم .

وبفضل التقدم العلمي الحديث يستطيع الطبيب اليوم ان يمنحك العناية الطبية الكاملة التي لم يعرفها العالم من قبل . ومنذ قرن تقريبا عملت شركة بارك ديفيز على تحقيق امرين : تطوير الادوية الموجودة والكشف عن ادوية جديدة .. وتطوير طريقة تصنيعها واجراء الاختبارات عليها للتأكد من سلامتها ونتيجتها وفعاليتها . ان اكثر ما يرضينا اليوم هو ثقة الاطباء الذين يوصون باستعمال ادويتنا وثقة العيادلة الذين يوزعون هذه الادوية .. كل هذا لتحسين صحة شعوب العالم واطالة اعمارها .

PARKE-DAVIS

دواء افضل من اجل عالم افضل





# أسهل الطرق للسفر الى الشرق



زيارة هاواي وأهم المدن الأمريكية وانت  
طريق عودتك لوطنك •

كما يمكنك مشاهدة حوالي ٢٠ مدينة أمريكية  
أخرى بدون أي أجر إضافي • ( وهناك خطوط  
داخلية تربط بين شرق الولايات المتحدة الأمريكية  
وغربها ) ولشركة بان أمريكان في جميع أنحاء  
الولايات المتحدة تخفيضات سياحية في انتظارك  
• في الفنادق والرحلات وأوتوبيسات السياحة  
فمثلا ثلاثة أيام ( وليلتان ) في مدينة سان  
فرانسيسكو بما في ذلك أجر الفندق ومشاهدة  
معالم المدينة نظير مبلغ ١٨ دولارا

ابدء الآن في تخطيط رحلتك الى الشرق • •  
وستجد طوال الطريق خدمة ممتازة وتتمتع  
بالمأكولات الشهية المقدمة من مطاعم ماكسي  
باريس •

وخير من هذا كله ، فانك ستشعر بشعور  
طيب لانك سافرت على الافضل

اتصل بوكيل شركة بان أمريكان المعتمد او  
بمكتب شركة بان أمريكان بالقاهرة ١٠ ميدان  
الاوربا فندق الكونتنتال ت ٩١١٢٣٣

بان أمريكان أكثر شركات  
الطيران خبرة في العالم

الاولى عبر المحيط الاطلنطي

الاولى عبر المحيط الهادى

الاولى في أمريكا اللاتينية

الاولى حول العالم

يضطر الكثيرون الى ان يكونوا في الشرق  
الاقصى على عجل

ويجد كثيرون آخرون كثيرا من الوقت ويرغبون  
التوقف في أماكن كثيرة في الطريق اما للعمل  
او للزيارة •

وايا كانت احتياجاتك حينما تسافر الى  
الشرق ، في المرة القادمة ، فسافر على طائرات  
أكثر شركات الطيران خبرة في العالم •

انك تستطيع الحصول على تذكرة سفر على  
ان خطوط شركة بان أمريكان تربط أوروبا  
ببلدان الشرق الأدنى والاقصى برحلات يومية •  
وطائرات بان أمريكان المتجهة الى الشرق تطلع  
من معظم الدول الأوروبية •

انك تستطيع الحصول على تذكرة سفر على  
خطوط بان أمريكان من أي مكان في العالم •

ان طائرات شركة بان أمريكان التفتاة تحملك  
الى الجهة التي تقصدها في ساعات لا في أيام

والمسافرون المتوجهون الى الشرق الذين لديهم  
متسع من الوقت يستطيعون زيارة عديد من  
البلدان التي تقع على خط سیر الجهة التي  
يقصدها بدون أجر إضافي • فمثلا رحلتك الى  
طوكيو يمكنك التغلف في عدة مدن مثل بيروت  
وكراتشي وكلكتا وبانكوك وهنچ كنچ بدون زيادة  
في أجور السفر •

وتذكر ان أجر الرحلة ذهابا وايابا بالدرجة  
السياحية الى طوكيو هو ١١٤٣ر٨ دولارا أمريكيا  
وبإضافة مبلغ ٢١٣ دولارا تستطيع الاستمرار  
في رحلة حول العالم • وبهذه الطريقة في امكانك





« ان ملايين من النساء مطلوبات اليوم في دنيا الاعمال ،  
حيث التدريب اكثر اهمية من مجرد ارتداء البنطلون ! »

## أيتها الأم عودي الى دنيا العمل

بقلم ليستر فيلي

وقوانين العمل التي تلائم وضعها  
الخاص في الاسرة كما تنشىء  
الجامعات والمدارس نوعا جديدا من  
« الدراسة المستمرة » لتساعدنا علي  
تجديد معلوماتها القديمة ، وكسب  
مهارات جديدة ، حتي يمكننا ان نقفز  
من المطبخ الي العمل .  
وكان لنتيجة هذا التودد ان المرأة  
بدأت تغير أسلوب حياتها . ان حياة  
جديدة من العمل تبدأ الآن بالنسبة  
للكتيرات في الخامسة والثلاثين ،  
والاربعين ، او حتي الخمسين .

ان حلم المرأة القديم في ان تكون  
مطلوبة طوال حياتها اوشك ان  
يكون حقيقة واقعة ، بطريقة لم تخطر  
الا علي بال قلائل من الاخصائيين في  
مسائل الجنس . لقد اصبحت تواجه  
اغراء من عالم جديد يحتاج الي  
مساعدها لملء ملايين من الوظائف التي  
خلقتها الصناعات والفنون الجديدة .  
ان اصحاب العمل يطلبونها حتي  
وهي في منتصف العمر ، بعد ان  
تنتهي من تربية اطفالها . وهم  
يقدمون لها تساملات في الساعات



أن مسز مرجريت ارتيجا ، وهي ام لسبعة اطفال ، واحدة من هؤلاء السيدات اللاتي بدان عملا جديدا وحياة جديدة في سن الرابعة والاربعين فبعد ان ذهب اصغر اطفالها الي المدرسة ، جلست مسز ارتيجا في منزلها الذي ساد الهدوء فجأة ، وراحت تفكر في حاجاتها وحاجات اسرتها .

كانت وهي فتاة في انجلترا تحلم بأن تكون كيميائية ، فالتحقت بمدرسة ليلية حيث درست الكيمياء لمدة ست سنوات ولكنها عندما جاءت الي الولايات المتحدة كعروس حرب ، طرحت حلمها القديم جانبا ، وقد خطر لها الآن ان تحقق هذا الحلم القديم ولا تزال امامها حوالي ٢٠ عاما من الحياة المليئة بالنشاط ، كما انها في حاجة الي المساعدة في دفع نفقات تعليم اولادها .

ولكن هل تجد لنفسها مكانا في دنيا العمل ؟ . . وحتى ولو كانت لا تزال تتذكر الكيمياء التي درستها منذ ٢٢ سنة الا يحتمل ان تكون اكثر معلوماتها اصبحت قديمة بالية ؟ .

ووجدت مسز ارتيجا الاجابة في صحيفتها اليومية ، التي تحدثت عن دراسات جديدة تقدمها جامعة

« روتيجرز » في نيوارك القريبة بولاية نيو جيرسي ، وهي دراسات اعادت خصيصا لثيلاتها من السيدات ، وستساعد علي مراجعة برامج الرياضة والكيمياء التي درستها وهي فتاة في المدرسة كما تعلمها النظريات الاساسية للكيمياء الحديثة ، اما ساعات الدراسة فقد اعادت لتلائم اوقات الامهات بحيث تبدأ من الساعة العاشرة صباحا حتي الواحدة بعد الظهر اثناء وجود الاطفال في المدارس .

وبعد ان امضت مرجريت ارتيجا عاما في جامعة روتيجرز حصلت علي تقدير جيد وثقة لتبدأ البحث عن وظيفة فنية في أحد المعامل . ولم تجد اية صعوبة في العثور علي وظيفة بمرتب حسن في معمل لا يبعد عن منزلها الا خمس دقائق بالسيارة واصبح معمل الابحاث الآن ملاذا سعيدا ومثيرا بالنسبة لها .

وتقول مسز ارتيجا : « لقد بدأت العمل منذ ٨ اشهر ويمكنني ان اقول ان عملي مفيد بالنسبة لنا جميعا » . غير المتفرغات : ان عودة المرأة

الناضجة الي العمل اصبح اسهل كثيرا مما كان عليه من قبل ، ويرجع هذا الي ان التوسع ، واكثر



مكتبا في أنحاء الولايات المتحدة وغيرها وتبلغ قيمة عملياتها حوالي ٨٠ مليون دولار سنويا كما ظهرت امامها مؤسسات منافسة عديدة .

ويقول جون فائنج - الذي يدير وكالة من اكبر وكالات التوظيف في مدينة نيويورك - ان العمل المؤقت هو افضل طريقة لعودة المرأة المتزوجة الي العمل فهي تستطيع ان تجرب جناحيها ، وتربي المشـكـلات التي يحتمل ان تواجهها في وظيفة ما . وكثيرا ما تشق طريقها الي وظائف متفرغة .

ونظرا لان هناك حاجة لا تنقطع الي موظفين في المكاتب فان اصحاب الاعمال يزداد اتجاههم ايضا الي السيدات المتزوجات اللواتي يمارسن العمل بعض الوقت علي اساس منظم علي عكس العامل العرضي المؤقت ، وعندما واجهت شركة « المخاطر المفضلة للتأمين » في مدينة نبي موان بولاية ايوا نقصا في المكان وفي موظفيها التنفيذيين ابتكرت فكرة نوبات الامهات العاملات حيث تأتي الامهات الي العمل وهن يرتدين البنطلونات الطويلة او القصيرة ، ويعملن ٤ ساعات في المساء ، مستخدمات مكاتب ومعدات الذين يعملون نهارا .

الصيحات التي تتردد طلبا للمساعدة انما توجد في الوظائف والمهن التي تعتمد اعتمادا كبيرا على المرأة كاعمال المكتب ، والاعمال الكتابية ، والتدريس ووظائف الصحة وغيرها من صناعات الخدمات وادي هذا النقص الي خلق صناعة لتجديد وتقديم عمال مؤقتين لاصحاب الاعمال ، وفتح فرص واسعة امام النساء المتزوجات . وقد بدأت عملية تقديم عمال مؤقتين الي اصحاب الاعمال عندما احتاج محاميان من ميلووكي بولاية ويسكونسن الي سكرتيرة تقوم باعداد ملخص قضية للمحكمة العليا بسرعة فالتجا في ياس الي سكرتيرة استقالت من العمل لديهما لتتزوج ، وقامت السكرتيرة السابقة بالعمل باتقان كبير ، حتي ان المحامين تساءلا عما اذا كان اصحاب الاعمال الآخرون يحتاجون ايضا الي مثل هذه المساعدة العاجلة .

ونشرا اعلانا عن موظفات يعملن اي عدد من الساعات يلائم اوقاتهم وقد بعثا بهؤلاء للتعاقد مع اصحاب الاعمال للعمل يومين او ثلاثة في الاسبوع او عدة ساعات في اليوم . . . وقد اصبحت منظمتهما اليوم واسمها « شركة الايدي العاملة » لها ٣٦٥



**السيدات المحاسبات :** عندما يدخل العقل الإلكتروني المكاتب ، تنبأ البعض بأنه سيقضي علي الوظائف تماما كما حدث يوم دخلت قبله الآلة الكاتبة . ولكنه هو الآخر فتح آفاقا جديدة من العمل أمام السيدات . ان عددا كبيرا من عمال مفاتيح ثقب البطاقات وكتبة الرموز ، وامناء مكاتب الشرائط الذين يخدمون المخ الإلكتروني من النساء ، كما ان ٤٠ ٪ من واضعي البرامج ، والرياضيين الذين يوجهون العقل الإلكتروني لمشكلات الابحاث في معامل « بل » بنيوجرسي هم من النساء ايضا . ومعامل « بل » ترحب بالسيدات المتزوجات اللاتي جددن معلوماتهن في الرياضة التي تلقينها في الكلية بل وتدفع نفقات دراسة التخرج للسيدات اللواتي يشرن بمستقبل زاهر .

وتبحث شركة آلات العمل الدولية - التي تستخدم عددا من النساء في الوظائف المهنية والفنية اكثر من اية شركة اخري - في الجامعات عن الخريجات في أقسام الرياضة والعلوم ثم تدريبهن جنبا الي جنب مع الرجال لوظائف « مهندسات اجهزة » وهؤلاء النساء يعملن مع مندوبين لبيع العقول الإلكترونية فيساعدن علي بيع هذه

العقول بتعليم رجال البثوك والتجارة وسماسرة البورصة . واصحاب المستودعات علي اداء عملياتهم بالعقول الإلكترونية . والسيدات اللواتي يعملن في شركة آلات العمل الدولية كمهندسات اجهزة وواضعات برامج وعددهن الف سيدة يمثلن ٢٠ ٪ من موظفي الشركة في هذا الميدان . . . . . ويطلق زملاؤهن الرجال عليهن اسم « سيداتنا المحاسبات » . . . . .

ان المعلومات العلمية تتجمع بسرعة بالغة الى حد أن قليلات من النساء يمكنهن الابتعاد عنها لتكوين اسرة ، ثم يتوقعن استئناف العمل في مهنة علمية ، ومع ذلك فان المرأة تقوم بدور جديد وهو العمل كمساعدة فنية للكيميائي وعالم الطبيعة والاحياء والمهندس ، ويزداد عدد اللاتي يملأن هذه المناصب وبينهن كثيرات من « سيداتنا المحاسبات » . . . . .

والسبب ان حوالي ٨٠٠ الف من الفنيين مطلوبون خلال السنوات العشر القادمة . وثمة سبب آخر هو ان اصحاب العمل يجدون صعوبة في ايجاد رجال ذوي خبرة علمية لانهم يتابعون المزيد من الدراسة . وقد ادعي ذلك الي فتح باب الحصول علي وظائف فنيات للنساء اللواتي لديهن بعض



ومصالحهن التي أحداث انقلاب في تعليم المرأة في خلال عشر سنوات . وهناك عون جديد متاح الآن للمرأة الأمريكية التي تريد ان تكمل تعليمها الجامعي الذي قطع بسبب الزواج . فكلية بارنارد بنيويورك - مثلا - لا تتقاضى اي رسم من تلميذتها السابقة التي تقدم لتلقى دراسات ، بينما تقدم جامعة منيسوتا - وهي من رواد التعليم المستمر للمرأة - مساعدة مالية للمرأة العائدة للتعليم ، وحضانة لاطفالها ، واستشارة مهنية وتعليمية . وستكون بين خريجات جامعة منيسوتا الحائزات علي مرتبة الشرف في ديسمبر ١٩٦٥ مثلا ، شيرلي بوراتزو . ومن العسير ان تعرف من شعر شيرلي العسلي اللون ووجهها الجذاب الخالي من التجاعيد ، انها ام لسبعة اطفال وفي الثامنة والثلاثين من عمرها او ان كل يوم من سنواتها الاربع الاخيرة كان كفاحا يائسا لاعالة اسرتها ، فهي مطلقة ، وتنفق علي اسرتها بمساعدة « اعانات الاطفال » الذين لا عائل لهم ، الفيدرالية . وهكذا فان الدرجة الجامعية بالنسبة لشيرلي بوراتزو سوف تفتح الباب لوظيفة لعلاج النطق ، فضلا عن الحياة المستقلة ، واعالة اسرتها .

الاعداد الجامعي في العلوم ، ولو كن قد تركن العمل منذ بضع سنوات . وقد أخبرني مديرو المستخدمين ان اصحاب العمل يفضلون النساء علي الرجال في كثير من وظائف العمل ، وخاصة الوظائف التي تتطلب اختبارات ومقاييس آلية تكون الدقة والمهارة اليدوية فيها مهمة . كالعلوم الفنية . وقد ذكرت وزارة العمل في الولايات المتحدة اخيرا ١٣ نوعا مختلفا من الوظائف الفنية دخلتها المرأة وهي تتراوح بين مفتش كهرباء ، وفني في نفخ الزجاج ، وبين التصوير الفني الي فني في تكسير اشعة اكس .

**التعليم المتغير :** ان حاجة دنيا العمل الي المرأة الناضجة ، ادت ايضا الي احداث تغييرات في التعليم . وتلخص مسز استر راوشنبوش عميدة كلية سارا لورانس هذا الامر بقولها : « ان الاسلوب القديم الذي وضعت الكليات والجامعات الأمريكية منذ مائة عام باستمرار الدراسة اربع سنوات متصلة لم يعد يناسب مقتضيات المرأة الحديثة ، فان كثيرات من النساء القادرات يتمن تعليمهن الجامعي وتدريبهن المهني بعد ان ينجبن اطفالهن . وسوف تؤدي حاجاتهن



ففى تلك السن ، حصلت علي درجة الماجستير من جامعة ويسكونسين - التي تساعد النساء الناضجات بمنح دراسية - والتحق فوراً بعمل مثير ، للمساعدة في تخطيط البرامج الرائدة لتقديم النصائح والمساعدات لاطفال ذوي العاهات البدنية والمصابين بأمراض عصبية في مدارس ماديسون العامة بولايين ويسكونسين .

وهكذا فان مرجريت رايمان - المستشارة ، وشيرلي بوراتزو التي تعالج عيوب النطق ، لم تبدأ حياة جديدة لنفسيهما فحسب ، بل وستجلبان حياة جديدة للآخرين ايضاً . ان اسرتيهما في حاجة اليهما كاهنات واليوم فانهما - وملايين من امثالهما - مطلوبات في دنيا عاملة ، اصبح التدريب فيها - لا البنطلونات - هو الشيء الذي تزداد اهميته .

وعندما وضعتها الاختبارات الجامعية بين اعلي مجموعة في الذكاء وظهرت استعدادها للدراسات الطبية قررت شيرلي بوراتزو ان تخوض التجربة العسيرة . وقد كفل لها برنامج جامعة منيسوتا للدراسة المستمرة للنساء مواصلة التعليم دون رسم . وكانت تبدأ الدراسة غالباً في الساعة الخامسة صباحاً ، وهو الوقت الوحيد الذي تضمن فيه هدوء بيتها ، ولما كان اطفالها يتناولون الغداء في المدرسة ، فقد اصبح في استطاعتها قضاء اليوم في الجامعة ، اما في الليالي فان الاولاد الاكبر سناً كانوا يساعدون في اعداد العشاء وانجاز الاعمال المنزلية ، وحصلت شيرلي علي تقدير جيد .

وبالنسبة لمرجريت رايمان ، بدأت الحياة في سن الخامسة والخمسين ،



### ليس كاملاً !

كان رجلان يجلسان على مقربة منى في ردهة أحد بنوك الدم في أريزونا ، وقد بدا علي أحدهما أنه سائح شرقي ، والآخر من هنود قبيلة الأباشي . وبعد عدة نظرات سريعة ، لم يستطع السائح أن يكبت فضوله أكثر من ذلك وسأل الهندي الأحمر :  
- هل تجري في عروقك دماء هندية كاملة ؟ فأجاب الهندي بعد تفكير :  
- كلا . . . بل ينقصها لتر واحد !



# تأكيد من سلامة عقلك

« هاهي العناصر التي تحقق لك التمتع بالعقل السليم ، والمعايير التي تستطيع ان تقيس بها جهودك للوصول اليه او الاحتفاظ به ... »

حوله . . لاعالة اسرته ، والقيام بأعماله ، وحل مشكلاته الاجتماعية ، وانشاء عمل ما . ويجري تهـدئة الطاقة العدوانية وتوجيهها بوساطة الطاقة البناءة ، ولكن عندما تنحرف هاتان الطاقتان عن الطرق المثالية المفيدة ، يصبح استخدام الانسان لهما اقل فاعلية ، وتقل سلامته العقلية الي هذا الحد .

فمثلا ، قد يفرط المرء في السيطرة على أحاسيسه العدوانية ، ويغلي في أعماقه غضبا او كرها ، مما يؤدي الي توتر يستهلك اعضاء جسمه ، وينتهي به الي مرض جسماني يسمى المرض « النفسى الجسماني » او ان الانسان بدلا من توجيه غضبه لحل المشكلات ، يوجهه الي زوجته واطفاله ومرؤوسيه او لمستخدمي

سيجموند فرويد : ان الانسان قال لكي يتمتع بالعقل السليم يجب ان يكون قادرا علي ان يحب وان يعمل . . . فما الذي يجعلك قادرا علي ان تحب وتعمل ؟

للإجابة علي هذا السؤال ، يجب ان نفهم ما الذي يحرك الانسان . . . ومشاعره بصفة خاصة ؟ ان سلوك الانسان يسترشد بأحاسيسه اكثر مما يسترشد بتفكيره العقلي .

ان أحاسيس الانسان مستمدة من تفاعل قوي كبري هي :

١ - الحب والكراهية : وأحدهما بناء والآخر هدام . . حافظان يكونان الاسس لمشاعر الحب والكراهية وعندما تجتمع طاقات الاثنين وتوجه لحل المشكلات ، يستخدمهما الانسان لمصلحته الخاصة ولمصلحة آخرين ممن



ولكل منا كذلك مثل ذاتية ، هي جزء من الضمير ، وهي صسورة لانفسنا باعتبارنا الاشخاص الذين يمكن ان نكونهم ، لو اننا استطعنا ان نحقق الامنيات التي كان آباؤنا وغيرهم من الشخصيات المبجلة يعلقونها علينا . ولكن امانينا تتجاوز عادة انجازاتنا بكثير ، ومن ثم فاننا قل ان نرضى عن انفسنا .

وأخيرا فان لدي كل منا شرطيا وقاضيا داخليا ، يطالبنا بتقديم الحساب اذا انتهكنا هذه القيم او لم نعمل لتحقيق مثلنا الذاتي الاعلى - وهذه العملية البوليسية القضائية تنير الشعور بالذنب . وبما ان الضمير يجب ان يكون قويا لكي نوجه انفسنا بطريقة معقولة دون سيطرة مستمرة من اي شخص آخر ، فاننا جميعا لدينا نصيب مناسب من الشعور بالذنب ، يجعلنا نعتقد اننا لا نساوي شيئا .

٣ - الحاجة الي التسلط : كل انسان يريد ان يشعر بأنه متسلط علي نفسه ، وان سيطرته علي القوي التي تؤثر فيه ، تزيد بمرور الوقت . فاذا احس الانسان انه عاجز عن ان يفعل شيئا لهذه القوي ، فإنه يتوقف عن المحاولة ، ويصبح فاقدا للشعور .

التاجر ، وخدم المطاعم ، وغيرهم من الاشخاص الذين لا يستطيعون الدفاع عن انفسهم ضده . وهذا هو المؤثر الآلي الذي يكمن وراء عملية البحث عن كبش للذئب او التحيز العنصري ، واستغلال الآخرين . . . او قد يوجه الانسان غضبه الي نفسه ، وفي تلك الحالة نرى اناسا هم اسوأ اعداء لانفسهم ، فيصابون في حوادث مؤلمة او يورطون انفسهم في متاعب متكررة . . . او في أقصى الحالات ينتحرون ! . . .

ويمكن ان يحدث نفس الشيء على مشاعر الحب . . ومن المؤلم ان بعض الناس لا يستطيعون ان يحبوا غير انفسهم ، ويجدون صعوبة بالغة في ان تكون لهم علاقات حب ذات اتجاهين مع الآخرين ، في حين ان هناك آخرين محصورين في انفسهم الي حد انهم يقضون قدرا كبيرا جدا من الوقت في علاج انفسهم والتحدث عن امراضهم ، وهذه الطرق التي يمساء فيها استخدام الحب . تبعث عنهم يقية الناس بطبيعة الحال .

٤ - الضمير : نحن لانولد بضمير ، بل نكتسبه ، فهو يتكون من قيم نتعلمها ، كالقيم الدينية والمجسدية الاخلاقية والسلوك السليم .



ويحدث هذا للأشخاص عندما يقضون فترة طويلة بلا عمل ، او يقضون حياتهم كلها معتمدين علي الاعانة ، اذ يصبحون عائلة علي غيرهم مما يجعلهم يشعرون انهم كالاطفال ، وعندئذ تجعلهم ضمائرهم يعتقدون انهم غير جديرين بشيء ، ويوجهون دوافعهم ضد انفسهم ، فيغضبون عليها سريعا ، ويشغلون انفسهم بها ، وهذا ما نعتبره جمودا . . فهولاء الناس كما يبدو عادوا لا يكثرثون بشيء ، وقد يغضبون أحيانا علي الدنيا كلها ، ويثأرون منها بارتكاب جريمة ما . واي موقف يتعرض فيه الاشخاص للتفرقة او الازدراء او الاحتكار ، يسفر عن احساس بأنه هدف لشئ ما ومن المشكلات الاجتماعية الكبرى ان كثيرين جدا من الناس يساورهم هذا الاحساس .

ولكي يصبح الانسان سـيـنا لنفسه وللقوي التي تؤثر فيه ، يجب ان يواصل النمو من الناحية النفسية ولا بد ان يحس انه يزداد حكمة كلما تقدم في السن ، وان يكتشف أشياء جديدة ومثيرة للاهمية بشأن العالم ، وان لديه ادراكا اكثر دقة لما يجري في الحياة ، ويتمتع بعلاقات ودية وثيقة مع اصدقائه . . . ويمكن

القول بايجاز ان النمو هو الاحساس بالغني المستمر .

والانسان وسائل كثيرة لمحاولة زيادة سيطرته ، فالدين يكفل وسيلة مهمة للبعض ، بينما يكفل العلم والعقل هذه الوسيلة لآخرين ، وتكفلها الخبرة في العمل او المهنة لعدد آخرين في حين ان حيازة المال تكفل هذه الوسيلة للكثيرين .

وأغلب الناس يظهرون نوعا من الجمع بين هذه الوسائل لتحقيق السيطرة ، بينما يخشى البعض ان تتقدم بهم السن ، ويبقون دائما عائلة علي غيرهم كالاطفال !

٤ - البيئة : هذه القوي الداخلية الثلاث : الحب والحق والضمير ، والرغبة في التسلسل ، تتفاعل مع الأشياء الاخرى التي تجري خارج الانسان . في بيئته . فقد يكون الانسان قادرا او غير قادر علي السيطرة علي بعض نواحي البيئة . ويتوقف ذلك علي الطريقة التي علمه بها آباؤه ومدارسه لكي يواجه مشكلاته ، والمهارات التي اتيح له تفميتها ، والحرية التي كانت لديه للتصرف بنفسه .

واكثر العناصر تأثيرا في البيئة هم الاشخاص الآخرون . . فنحن قد نحبههم ونكرههم ، ونسخر منهم او نعطف



والآخرين .

\*\*\*

كيف يتصرف الانسان للاحتفاظ  
بسلامة العقل ؟ : هناك من الوصفات  
قدر ما يوجد من الناس . . . وكل  
وصفة تقدم علي فكرة ما عن سلامة  
العقل ضمنا او صراحة ، والفكرة  
التي افضلها علي غيرها مستمدة من  
دراسة للدكتورين تشارلس سول  
وكنيث موندن بمؤسسة « مئينجر »  
فقد سأل الاثنان ٤١ من كبار اعضاء  
المؤسسة ان يصفوا لهما الاشخاص  
الذين يعتبرون انهم ذوو عقل سليم ،  
ثم حللوا كل الاوصاف التي حصلوا  
عليها ، وانتهوا الي ان الشخص السليم  
العقل يتصرف وفقا لخمس طرق  
مهمة :

x ان تكون لديهم مجموعة  
متباينة واسعة من مصادر  
الارضاء : وهذا لا يعني انهم ينطلقون  
من نشاط الي آخر في خبل ، بل يعني  
انهم يجدون متعة في نواح كثيرة  
مختلفة ومن اشياء كثيرة . فاذا فقدوا  
- لسبب ما - بعض مصادر متعتهم ،  
وجدوا غيرها يتجهون اليه . . .  
فالشخص الذي فقد صديقا عزيزا  
بالموت مثلا قد يحزن عليه ، ولكن اذا  
كان لديه اصدقاء آخرون اعزاء ، فانه

عليهم ، وهم قد يحبوننا او يغضبون  
منا ، ويزيدون تقديرنا لانفسنا او  
يحطمون امانينا ويهاجموننا او  
يحتضنوننا ، يثيرون بهجتنا او غضبنا  
وكيفما كان عملهم فانهم يثيرون مشاعر  
الحب والحقد لدينا ، ويزيدون او  
يقللون مشاعرنا بالقدرة ويساعدون  
رغبتنا في السيطرة او يحبطونها .

ولبعض القوي غير البشرية بعض  
هذه الآثار ذاتها ، كالكساد الذي قد  
يفقد الانسان عمله ، او حادث يجعل  
من العسير عليه مواصلة حياته  
العملية ، او فقد شخص عزيز في حرب  
او اعصار ، او ضربة حظ في البورصة  
تخفف الضغط المالي عليه .

ويظل الانسان يحاول الاحتفاظ  
باتزانه بموازنة كل هذه القسري  
طوال الوقت . . . ونحن نعرف ان  
الوقوف علي حذاء الانزلاق علي الجليد  
او الجلوس فوق دراجة يكون اكثر  
سهولة اذا كان الانسان يتحرك  
ويعمل . . . وينطبق نفس الشيء علي  
الاحتفاظ بالتوازن النفساني ، وتلك  
هي سلامة العقل الحقيقية ، فنحن  
عندما نقول ان انسانا ما سليم  
العقل فاننا انما نعني انه نجح في  
الاحتفاظ بالتوازن بين القوي الاربع  
التي تثير احساسه حيال نفسه



يستطيعون ان يكونوا اي شئ آخر ،  
وهذا يرضيهم .

X انهم يعاملون الغير كافراد :  
وتلك ظاهرة مهمة ودقيقة . فالحاس  
الذين ينشغلون بانفسهم فقط لا  
يوجهون الا اهتماما سطحيا لآخرين .  
فهم مقيدون علي انفسهم الي حد  
انهم لا يستطيعون رؤية مشاعر  
شخص آخر بدقة ، ولا يستطيعون  
ايضا الاصغاء اليه . اما الاشخاص  
ذوو العقل السليم حقا فانهم يهتمون  
بحقيقة بشعور الآخرين .

X انهم ذوو نشاط ، ومنتجون :  
ان الاشخاص ذوي العقل السليم  
يستخدمون مواردهم لمصلحتهم  
ومصلحة الآخرين . فهم يفعلون ما  
يفعلونه لانهم يحبون عمله . ويحسرون  
بمتعة من استخدام مهاراتهم . فهم لا  
يعتقدون انهم مسوقون للانتساج  
لائبات وجودهم ، بل انهم يسيطرون  
علي نشاطهم ولا يسيطرون نشاطهم  
عليهم .

وعندما يقع عليهم الاختيار للزعامة  
او لشئ آخر ، فان ذلك يرجع الي ان  
لديهم مهارات للزعامة في موقف معين  
لا لانهم يجب ان يمارسوا السيطرة  
علي الآخرين . وهم يسمعون النجاح  
فيما يمكنهم عمله ، لا لما يستطيعون ان

يستمد منهم عضدا نفسيا ويشفي من  
حزنه ، اما اذا فقد صديقه العزيز  
الوحيد ، فانه لا يجد شيئا آخر  
يستند اليه ويواصل حزنه في رحلته ،  
ويواجه الانسان نفس المشكلة اذا كان  
اهتمله الوحيد في عمله ، او اسرقه  
المباشرة او في هواية واحدة  
فقط . . .

X انهم يتمتعون بالرونة امام  
الشدة : وهذا يعني ببساطة انهم  
يستطيعون ان يتكيفوا وفقا للظروف  
المتغيرة ، وعندما تواجههم مشكلات ،  
يستطيعون ان يجدوا حولا بديلة .  
والرونة في وقت الشدة ذات علاقة  
وثيقة بامتلاك مجموعة مختلفة من  
مصادر الارضاء ان لو كان الانسان  
اشياء كثيرة يستند اليها ، فانه يكون  
اقل عرضة لخطر المواقف التي تنتج  
الخوف والقلق . واذا كان لديه مجال  
اوسع واكثر امتلاء من التجارب  
والعلاقات فانه يستطيع ان يعالج  
مشكلاته من زوايا مختلفة .

X انهم يعرفون حدودهم  
وامكانياتهم ويقبلونها : وبعبارة  
أخرى ان لديهم صورة دقيقة وعقولة  
عن انفسهم ، ويحبون ما يرونها فيها  
. . وهذا يعني انهم مسؤولون من  
انفسهم ، بل انهم يعرفون انهم لا



يكونونه . . . فعندما يحاول الانسان ان يكون شيئاً او شخصاً ما ، فإنه لا يرضى أبداً عن نفسه ولو حقق الهدف المطلوب .

ولعل البرت اينشتين هو خير نموذج للشخص الذي ظهرت عليه الخصائص الأساسية للعقل السليم ، فعلى الرغم من انه كان خجولاً رقيقاً ، وأحياناً يبتعد عن الناس ، فقد كانت له روابط وثيقة بعدد من الأشخاص ويعمله وموسيقاه . . . والبحر وغيره من ظواهر الطبيعة .

ويقول صديقه الدكتور توماس لي بأكلي : « لقد كان الشخص الوحيد الذي عرفته علي علاقة طيبة مع نفسه ومع العالم الذي حوله . . كان يعرف ما يريد ، ولا يريد غيره : ان يفهم في نطاق حدوده كإنسان ، طبيعة الكون ومنطق عمله وبساطته . وكان يعرف ان هناك ردوداً بعيدة عن متناوله ، ولكن هذا لم يبعث في نفسه احساساً بالخيبة ، فقد كان قانعاً بالمضي الي

ابعد ما يستطيع » . .

« كان يستطيع ان يعلم غلاماً كيف يلعب » اليويو « ويعلم غيره كيف يسير بالقرب ، ويعزب عن عواطفه الآخرين بوسائل بسيطة بليغة . . . ولم تكن الأوسمة والقاب اشرفاً والشهرة تعني شيئاً بالنسبة له . . . ان اينشتين لم يحاول قط ان يكون ، بل كان قانعاً بأن يفعل وان يترك كل ما يستطيع عمله يتحدث عن نفسه ، فكيف يستطيع الانسان ان يصل الي هذه الحالة المسماة بسلامة العقل ؟

انك في الحقيقة لا يمكنك الحصول عليها ، فسلامة العقل شيء تصل اليه عندما تعمل من أجل شيء ما وذلك خلال السعي اليه .

ان الحياة قصيرة ينبغي ان يعيشها الانسان ، ومن يتمتع بالعقل السليم يستطيع ان يعيشها الي اكمل حد ، ومن يعيشها في متعة ، يتمتع بعقل سليم .

### دليل كاف . .

قد تكون قبعة الرجل مليئة بالشحم، وينظرونه عتيقاً لامعاً . . ولكن اذا كان اطفاله يلصقون أنوفهم بزجاج الخافذة قبل موعد عودته للعشاء بنصف ساعة . . فانك تستطيع ان تأمنه على أي شيء لديك .



# الرجل الذي رفض

أن

يتركهم



« تحمل مؤامرة الصمت في الكلية الحربية الامريكية  
ليصبح اعظم جندي بين أبناء جلده »

نحىلا طويل القامة يبلغ طوله ١٨٧ سم  
يقف مشدود القامة كالبندقية • كما  
كان رئيسا لفصله في المدرسة الثانوية  
المركزية في كليفلاند ، حيث كان من  
اوائل الطلبة ورياضيا ممتازا • كان  
من ذلك الطراز من الفتيان الانكيااء  
اللامعين الذين يود احد اعضاء  
الكونجرس ترشيحهم لكلية « وست

بين ٣٨٣ طالبا مستجدا  
التحقوا بالكلية العسكرية  
بالولايات المتحدة في يوليو عام ١٩٣٢  
كان كثيرون من طوال القامة ، بعضهم  
وسيم ، والجميع من الانكيااء • وكان  
« بنيامين اوليفر دافيز » الابن شابا  
محبوبا في التاسعة عشرة من عمره ،  
مبرزاً في الصفات الثلاث فقد كان

بقلم : روبرت ستروذر



بوينت « العسكرية في كل شيء ماعدا شيئاً واحداً • لقد كان بن دافيز زنجياً ، ولم يحدث أن تخرج أي زنجي في الاكاديمية الحربية خلال الخمسين عاماً السابقة •

وخلال الايام القلائل الاولى من حياة « بن دافيز » في كلية « وست بوينت » تعرض لذلك الروتين العنيف القاسي الذي يواجهه كل الطلبة الجدد بالكلية • • كان يتحسرك بسرعة مزدوجة ملقياً بالتحية لأي شيء يتحرك ، ويقف في انتباه صارم عند أي امر يصدر له من أي طالب بالصفوف العليا ، ولا يتكلم الا عندما يوجه اليه الحديث فقط ، ويختم حديثه بكلمة سيدي في استجابة سريعة لأي سؤال يوجه اليه • وكان مثل ذلك الارهاق جزءاً من نظام يستهدف تحويل الفتيان الي ضباط • كان نظاماً صارماً ولكن عومل به الجميع بلا تحيز علي الاطلاق • وكان « بن » علي ثقة من قدرته علي تحمله •

ثم وقعت الواقعة • فبينما كان دافيز الشاب يسرع الخطي ذات يوم لحضور اجتماع مع زملائه في فرقته ، الدراسية بثكناتهم اذ سمع تلك الكلمة المؤذية المهيئة : « زنجي » • • ومنذ ذلك الحين لم يبادل احد من زملائه

الحديث ، وفرض عليه الصمت ، وكان زملاؤه يحاولون ارغامه علي ترك الكلية •

وكان دافيز يتوقع ذلك ، فقد تربى ونشأ في بعض مواقع الجيش ، ذلك ان والده « بنيامين اوليفر دافيز » الاب ، كان قد تطوع للخدمة العسكرية في الحرب الامريكية - الاسبانية ، وبعد ثلاث سنوات فاز في امتحان مسابقة لشغل وظيفة ملازم ثان • وكان بن الصغير يسمع والده يردد كلمات الرئيس تيودور روزفلت عندما وقع اوراق تعيينه لهذه الوظيفة ، والتي كانت السابقة الاولى من نوعها ، فقد غمغم احد مساعدي الرئيس بأن المرشح « زنجي » فقال الرئيس : « حظ طيب له ، ان هناك شيئاً واحداً يشفع له هو انه يصلح للوظيفة » • ومهر الاوراق بتوقيعه الشجاع الذي جعل عائلة دافيز تحوز مركزاً مشرفاً مرموقاً بين عائلات العسكريين طوال طفولة بن •

والآن وقد اصبح والده كولونيلاً ، والزنجي الوحيد الذي استطاع الوصول الي احدي القيادات العسكرية ، فقد صمم « بن الصغير » ان يحذو حذو ابيه ويترسم خطاه ، فقد صرح دافيز من مدة قصيرة



بقوله : « لقد قررت في أول شهر لي بكلية وست بوينت أنني لن أراجع مطلقاً عما عرّضت عليه » .

وطوال الشتاء القاسي الطويل ، الذي اجتاح السهل الذي تعصف فيه الرياح علي ضفاف نهر الهدسون عاني طالب الكلية الحربية دافيز من الصمت الذي فرض عليه والحركة في « وست بوينت » سريعة ، لا هودة فيها . فالتمرينات والدروس تحشر كلها في نهار متعب منك يبدأ بالطابور الأول في السادسة والنصف صباحاً حيث يتناول الطلبة طعام الإفطار ، وفي كل فصل يوجد ما بين ١٠ و ١٥ طالبا وكل واحد يتلو ما استوعبه من الدروس في كل موضوع وفي كل يوم . وتجري أبحاث الامتحانات علي فقرات متعددة وتعلن نتائج الطلبة أسبوعياً ، وفي فصل بن دافيز الصغير يسقط كثير من المسنّجين وطرّدوا ، وبدأ دافيز يتقدم ليكون من أوائل فرقته .

وعند انتهاء السنة الأولى كان دافيز نجم حفل التعارف ، وأحاط به طلبة السنوات العليا لمضافته وتهنئته علي شجاعته التي اجتاز بها المحنة التي مرت به . وبدأ يضعه أيام كما لو كانت أسوأ المتاعب قد

ولت الي حيث لا رجعة .  
وفجأة وبلا تفسير عاد الصمت وبدأت المقاطعة مرة أخرى . وباستثناء بعض أفراد قلائل كانت لديهم الشجاعة الكافية ، فقد استمرت المقاطعة والصمت ثلاث سنوات أخرى .

وهكذا عاش بن دافيز أيامه في ( وست بوينت ) بين جراحه وآلامه النفسية ، وركز اهتمامه علي دراساته بجد جعل ترتيبه الخامس والثلاثين من بين زملائه البالغ عددهم ٢٦٧ عند التخرج في يونيو ١٩٣٦ . وبهذا النجاح المشرف الذي قربه من القمة وبإثباته أنه في الامكان أن يتكافأ مع الأحسن فقد اضربه الطريق لأبناء جلدته وتخرج العديد من الزنوج منذ ذلك الحين من ( وست بوينت ) ويعامل الطلبة الزنوج اليوم في الكلية الحربية علي قدم المساواة مع زملائهم البيض .

وفي أكتوبر ١٩٤٠ أصبح « بن » ضابطاً برتبة كابتن - وبعد ثلاثة شهور من كارثة بيرل هاربور تخرج في مدرسة تدريبات الجيش المتقدمة . وفي مايو ١٩٤٢ نقل الي مشاة الطيران ، ورفق الي رتبة ماجور ثم الي غنّانت كولونيل . وأسندت اليه قيادة



كانت ميادين القتال متسعة متناثرة هنا وهناك ، وكانت الزيارة قليلة فيما بين رجالها . ولكن حدثت زيارة اجبارية في ديسمبر ١٩٤٤ كانت لها نتائج تستحق الاهتمام علي اي حال . فقد كان هنسك سرب من قاذفات القنابل طراز ( ب - ١٧ ) عائدا من احدي الغارات علي ألمانيا حينها صادفه جو مكفهر اضطره الي الهبوط علي ممرات مطار الوحدة ٣٣٢ . ورحب بهم الكولونيل دافيز . ويقول الكولونيل توماس ماني ياور الوحدة ٣٣٢ يومئذ : « كانت طريقته طريقة لاندماج البيض والسود معا ، وكان حينئذ ملازما في الوحدة فقد قمنا بحراستهم مرات عديدة ، ولكنهم كانوا يعرفوننا من بعيد فقط . وعندما قدر لهم ان يشربوا بيرتنسا ، ويستخدموا أمواس الحلاقة الخاصة بنا خلال الايام الثلاثة التي استمر فيها الطقس رديئا ، أصبحنا اصدقاء وقد وصلتنا رسائل عديدة من هؤلاء الفتيان فيما بعد » .

وعندما طلب مندوبو الصحافة الي الكولونيل دافيز ان يعقب علي الوضع الخاص بالفرقة العنصرية للوحدة ٣٣٢ وحقوق الزوج اجاب بأن الاندماج بين البيض والسود دون

الفرقة المقاتلة التاسعة والتسعين ، وخلال شهور كان يقود ذلك الجهاز الرائع في العمليات الجوية في شمال أفريقيا ثم في حملة صقلية .

وفي أواخر ١٩٤٣ تولى الكولونيل دافيز تنظيم وقيادة فرقة المقاتلات رقم ٣٣٢ التابعة للسلاح الجوي في ايطاليا ، وفي يناير ١٩٤٤ اسقط رجاله ١٦ طائرة المانية فوق المواقع الامامية علي شاطئ انزيو . وكان كل رجال الفرقة ٣٣٢ من الزوج ، وهي وحدة منتقاة تفخر بأنها تضم أكبر نسبة من خريجي الجامعات في القوات المسلحة ، وكان عملهم الرئيسي حراسة قاذفات القنابل من مقاتلات الاعداء ، ونجحت في مهمتها الي حد انه خلال ٢٠٠ مهمة حراسة خرجت فيها لم تسقط خلالها مقاتلات الاعداء قاذفة قنابل واحدة . وقد قال بن دافيز كثيرا من هذه المهام بنفسه ، واشاد قادة اسراب القاذفات الذين قام « بن » بحمايتهم بكل ثناء علي قيادته ، وقال واحد منهم « عندما يتولي بن الحماية لا توجد اي مقاتلة افضل منها في أي مكان » . ولم يتسن لمعظم رجال القاذفات رؤية طياري الوحدة رقم ٣٣٢ الا في الجو فقط . . . فقد



مفرقة سيتحقق في الوقت المناسب \*  
وأشار في الوقت نفسه الي أن  
الوحدة ٣٣٢ وكل رجالها من الزنوج  
نالت اعترافا بكيانها لم يكن ليتحقق  
لو ان طياريتها وزعوا علي وحدات  
الجيش المختلفة \*

وقال دافيز : « انه لا يمكن السير  
في طريقين في وقت واحد وفي الوقت  
الحاضر نجحت هذه الطريقة جدا \*  
ان عملنا ان تساعد علي كسب الحرب  
لاننا لو لم نفرز فيها لما كانت هناك  
حقوق لاحد كي يطالب بها » \*

وخرج كولونيل دافيز من الحرب  
وقد نال وسام النجمة الفضية  
للمشجاعة في الميدان ، ووسام الاستحقاق  
وصليب الطيران من الطبقة الممتازة ،  
وميدالية الطيران ذات حزمة اوراق  
السنديان الرابع \* وقد صرح الجنرال  
ناثان ف \* توينتج قائد سلاح الفرقة  
رقم ١٥ بسلاح الطيران الامريكي خلال  
الحرب ورئيس هيئة اركان الحرب  
المشتركة للولايات المتحدة فيما بعد -  
صرح بقوله : « انه لم يزل هذه  
الاسسمة رغم انه زنجي ، او لانه  
زنجي ، ولكن لانه يستحقها عن  
جدارة » \*

وأصبح سلاح الطيران منفصلا عن  
الجيش بعد الحرب ، وأول سلاح

يحقق الجمع التام بين البيض والسود  
من رجاله \* وهنا واجه الكولونيل  
دافيز تحديا جديدا ، وهو يرقى بعزم  
مراتب الجيش العليا ، وذلك انه تولي  
قيادة ضباط وجنود من البيض ،  
معظمهم من الجنسوي ، في مراكز  
عسكرية بآسيا والمانييا والولايات  
المتحدة ، وفي كل هذه المراكز كسب  
صداقات حميمة مع هؤلاء \*

وقد صرح الجنرال لورانس كيوتز  
بأنه لم تتخلل قيادة دافيز لحظة  
واحدة من المتاعب \* وقال : « ان  
أحدا من الذين عملوا مع بن لم ينظر  
اليه كزنجي ، فهو ضابط من ضباط  
الطيران علي ارفع مستوي ، بليغ ، حاد  
الذكاء ، رجل تعادل شجاعته في  
ميدان القتال جراته في الحياة فوق  
مستوي التحيز لجنس دون آخر \*  
وقد لعب المثل الذي ضربه هو نفسه  
دورا كبيرا في نجاح ادماج البيض  
والسود في السلاح الجوي » \*

ودخل دافيز كلية الحرب الجوية  
وأصبح رئيسا لقسم المقاتلات في  
البنقاجون - وزارة الدفاع الامريكية \*  
ولكن انشاء اسلحة جديدة وطائرات  
جديدة ، واستعمالها في سلاح  
الطيران جعلته يحس بحاجة الي  
تدريب اكثر ليتمكن من اللحاق



في القوات المسلحة للولايات المتحدة • ولم يكن هناك مناص من سؤال بن دافيز الابن عن آرائه في حملات المساواة في الحقوق فرد قائلا : « انني اعتقد انني لعب دورا فيها عن طريق أداء الواجب المنوط بي بكل ما في من جهد وطاقة ، وان الكونجرس قد أصدر القوانين التي تضمن حقوق الزنوج كمواطنين من الدرجة الاولى ، ولكنهم وهم متخلفون اقتصاديا وثقافيا واجتماعيا ، في حاجة الي المساعدة ، حتي يستطيعوا اللحاق بالركب • وفي نفس الوقت يجب ان يكون لدينا الارادة لمساعدة انفسنا ، ويجب ان نؤهل انفسنا لاقتناص الفرص المتاحة ، وان نكون علي استعداد لتقديم أكبر عون ممكن لتقديمه لذوي النوايا الطيبة •

ثم أضاف دافيز قائلا : « ان الفرص المتاحة اليوم ، وسوف يكون هناك المزيد منها غدا ، فكل شخص معرض بين وقت وآخر للفشل والاختفاق في تكييف نفسه وقتا للظروف • ولكي نتجنب ذلك فان شعار « سوف ننجح » يجب ان يتضمن اقوي عزيمة لاتقان المهارات والمهن التي يمكن ان تحقق لنفسها مكانا نافعا في الحياة الامريكية • وعندما يحقق الزنوج ذلك

بالمكانيات التكتيكية الجديدة • واستطاع دخول المدرسة العليا لدفعية الطائرات النفاثة ، ونجح بدرجات عالية فاسندت اليه قيادة الجناح رقم ٥١ للمطارات المقاتلة في « سوون » بكوريا •

هذا وقد اعتاد سلاح الطيران حتي الآن انه ما من عمل لا يستطيع الكولونيل دافيز ان يتولاه بنجاح • ثم أصبح مديرا للعمليات والتدريبات لسلاح الجو الامريكي في الشرق الاقصى ومقر قيادته في طوكيو ، وأدي ذلك الي تعيينه قائدا لقوة العمليات الجوية رقم ١٣ في « تايبه » بفورموزا ورفقي الي البريجادير جنرال • ومن ثم أصبح بن دافيز في عام ١٩٥٤ اي بعد ١٤ سنة من تعيين والده اول بريجادير جنرال زنجي في الولايات المتحدة ، يحمل نفس الرتبة •

وفي عام ١٩٥٩ ، عين دافيز نائبا لرئيس اركان الحرب الجوية في اوروبا ورفقي الي رتبة ميجور جنرال • وفي أحد ايام ابريل عام ١٩٦٥ ، بعد خدمة ممتازة كمدير للقوات والتنظيم في رئاسة السلاح الجوي لواشنطن ، وشحه الرئيس ليندون جونسون للفرقية الي رتبة لفتناننت جنرال • • وكان ذلك اول منصب يتولاه زنجي



وعندما يؤهلون انفسهم لاعمال احسن  
ومسئوليات اكبر ، فاذنى أمل ألا  
يعوقهم اثر الاضطهاد الطويل المدي عن  
الفرصة التي اكتسبوها . وفي ذلك  
رد علي كل سـؤال قد يعن لاي  
شخص » .

وكان احتفال الترقية الذي اقيم في  
البنّاجون لتقليد دافيز رتبته الجديدة  
بحضور كبار قواد السلاح الجوي  
وقام جنرال « جون ماك كونييل » رئيس  
هيئة اركان الحـرب بتثبيت علامة  
الرتبة ذات النجوم الثلاث علي احدي  
كتفي بن بينما شبت زوجته « أجاثا »  
علي قدميها لتثبيت العلامة الثانية  
علي كتفه الاخرى . وبدأ كبار الضباط  
ومعظمهم تربطه بهم صداقة طويلة الامد

في التقـدم لمصافحته . وقد علق  
كولونيل ابيض في هيئة اركان حرب  
الجنرال دافيز علي هذا الاحتفال  
بقوله انه لم يحدث قط ان كان لترقية  
حدثت في السنين القلائل الماضية وقع  
جميل في البنّاجون مثلما حدث في  
الاحتفال بترقية دافيز .

لقد ارسل الرئيس جونسون لدافيز  
تهانئه ، وقرار تعيينه الجديد . وعين  
اللفتنانت جنرال بنيامين اوليفر دافيز  
البالغ من العمر ٥٢ عاما رئيسا  
لهيئة اركان الحرب المشتركة للقوات  
الامريكية وقوات الامم المتحدة في  
كوريا . . . . وهكذا قطع طالب الكلية  
الحربية الذي تعرض لمرارة الانزواء في  
عام ١٩٣٢ ، طريقا شاقا طويلا ،  
وكذلك ايضا فعل جنسه الاسود .



### فرصة ..

كانت السيدة تقضي أغلب شهور السنة في المدينة ، وبقية الاشهر في بيت تمتلكه في  
الريف ..

وذات يوم من أيام الربيع ، فوجئت بمكالمة تليفونية من الفتاة التي تستخدمها خلال عطلة  
الصيف في البيت الريفي وهي تقول :

— هناك حريق خطير انتشر في الغاية هنا. وهو يقترب من بيتك .  
فصاحت السيدة قائلة :

— يا الهى ! .. وماذا أستطيع أن أفعل الآن ؟ ..

— اعتقد أنك قد تريدين زيادة مبلغ التأمين علي البيت !



# ضفادع مارك توين

« لقد بدأها مارك توين كفكاهة ..  
ولكنها تحولت الي مهزلة .. »



علي الحركة وكأنه ثبت في الارض .  
وكانت تلك هي القصة التي دفعت  
مارك توين في طريق الشهرة الأدبية .  
وفي يوم من ايام الاحد في شهر مايو  
الماضي ، كانت الشمس تسطع على  
٢٣ الف شخص احتشدوا في « انجليس  
كامب » بولاية كاليفورنيا ، وكأنها  
تحيي ذكرى الكاتب الفكاهي الكبير ،  
وقد تجمعوا لمشاهدة حدث رياضي  
فريد ... قطعة من العبث لا مثيل

قرن مضى ، نشر مارك توين  
حكاية فكاهية باسم « الضفدع  
النطاط الشهير بمقاطعة كالافيراس »  
وهي قصة بسيطة للخداع في منطقة  
الحسدود الغربية القفراء بأمريكا ،  
وتحكي كيف ان غريبا كان يجول في  
معسكر للباحثين عن الذهب ، ملأ  
معدة ضفدع جيم سمايلي الذي كان  
بطلا في القفز بالسمان حتي اصبح  
راسخا كمبني الكنيسة ، ولم يعد قادرا

بقلم : روبرت دي روس



الذري الي حدد انه كان يتوهج في  
الظلام كما يقول مدربه ٠٠ ولكن  
اللجنة التي اوفدت لفحص هذه  
الظاهرة بعند غروب الشمس كانت  
مخمورة ، فجاء تقريرها مهتزاً غير  
جازم !

وقد اثار اشتراك الضفدع الافريقي  
ملعا كذلك ، وقال احد هواة الضفادع  
المحكنين : « ان الضفادع الافريقية  
عبارة عن ديناميت بحت » .

ويذكر المسئولون حادثا لضفدع  
أفريقي خلال يوبيل ١٩٥٠ ، ففي ذلك  
العام اشترك جوناثان ليكي من اهالي  
هانسبرج بضفدع أشجار صغير ،  
ويذكر هواة الضفادع ان طول جسمه  
كان حوالي خمسة سنتيمترات ،  
وساقاه ضعف طول جسمه ، وكان  
الشيء الغريب فيه هو أنفه الطويل  
المدبب .

وفي المسابقات التمهيدية قفز  
الضفدع الافريقي مسافة ٨٥٣ سم  
- حوالي ضعف الرقم العالمي في ذلك  
الحين - ولكنه عندما وضع على منصة  
البداية في السباق الرئيسي ، قبع  
فوقها وهو يرمش بعينه فقط ! . .  
وكان امامه خمس عشرة ثانية لكي  
يقفز خلالها او يخرج من المسابقة ،  
ولكن احدا لم يتمكن من اقناعه بالتحرك

لها تسمى « يوبيل الضفدع النطاظ » !  
وكان هذا هو آخر يوم من جنون  
( انجليس كامب ) السنوي ، وقد كان  
يوبيل هذا العام جديرا بالذكرى نظرا  
لان عام ١٩٦٥ هو الذكرى المئوية  
لصدور قصة مارك توين الخيالية .

وفي يوبيل ١٩٦٥ كانت هناك ٤٢  
ضفدعا تشترك في الاختبار النهائي  
بعد ان تمت غربلتها من بين ٢٠٠٠  
مرشح في تصفيات دولية ، وهذه  
الضفادع هي ابرع الضفادع النطاظة  
في أمريكا واغلبها من الذكور -  
بالاضافة الي ضفدع واحد من أفريقيا .  
وكانت الجائزة الاولى الف دولار  
للضفدع الذي يستطيع ان يضرب  
الرقم العالمي وهو ٢١٥ مترا في ثلاث  
قفزات ، او ٣٠٠ دولار للضفدع  
الذي يفوز بالمرتبة الاولى اذا لم يسجل  
أحد رقما عالميا .

وكان الخطر الاكبر في الميدان هو  
« ند الذري » وهو ضفدع يعمل  
بالطاقة الذرية فهو من مقاطعة كلارك  
بولاية نيفادا ( على مقربة من منطقة  
التجارب الذرية ) وقد وثب « ند »  
مسافة ٧٢ سم في المسابقات  
التمهيدية التي اجريت في نيفادا  
ووصل الي كاليفورنيا في صندوق مبطن  
بالرصاص اذ كان مشبعا بالاشعاع



.. واخيرا بعد ١٨ ثانية انطلق ليقفز مسافة ٩٧٥ مترا ٠٠٠ وأحس الجميع أنه لم ينقذ الضفدع الافريقي من الاندال الدائم غير هذه الثواني الثلاث ٠٠٠ وهذا هو السبب في ان مجرد ذكر الضفادع الافريقية يثير خفقانا في القلوب هذا العام .

ويقول فرل مينتو مدير المعرض وعمدة « مدينة الضفادع » من خلال لحيته الكثة : « أنتم تعرفون القواعد: ثلاث قفزات من فوق المنصة ، وعدم لمس الضفادع بعد الانطلاق . وتقاس المسافة من المنصة الي المكان الذي يهبط فيه الضفدع بعد وثبته الثالثة » وكانت مسابقة هذا العام مثيرة صاخبة ٠٠٠ فلا يكاد الضفدع يستقر علي حلقة البداية حتي يأخذ مدربه في دق الارض براحتي يديه ، ودقها بقدمه ، مع الصفير ، والاهتزاز ، ونخس الضفدع ودغدغته ، ويأخذ في القفز الي اعلي واسفل في اقرب مكان ممكن من الحيوان .. وكأن هناك مدربين من كل حجم ووصف : رجال ذوو لحى ، وفتيات صغيرات بشعور ذهبية ، وفتيات اكبر يرتدين بنطلونات ضيقة ، ولكل « جوكي » طريقته الخاصة في دفع ضفدعه الي القفز من المنصة . فالبعض يضع دبابيس في

مقدمة الاحذية ويدفعون ضفادعهم للقفز بوحزة مؤلمة ، والبعض ضبطوا وهم يستخدمون زيت « التربينتين » في الاجزاء الطرية من ضفادعهم . والطريقة العادية لاطلاق الضفدع ، هي نخسه بقسوة علي مؤخرته او بضربة رقيقة تحت الذقن ، ولكن ليس هناك من يعرف حقا ما الذي يجعل الضفدع يطير في الهواء . ولا يكاد الضفدع يرتفع عن المنصة ، حتي يتابعه المدربون في صخب ، بدق الارض والهتاف ، والتحذير ، والصفير ، والنفخ ٠٠٠ ويصيح الجمهور موجهها النصائح وصرخات السخرية ٠٠٠ لقد كان استعراضا لا ينسى لارادة الانسان القديم لترويض ما لا يمكن ترويضه ٠٠٠ وكثيرا ما يكون الانسان هو الخاسر .

ان « ند الذري » رغم قوته العظيمة ، هبط على مسافة ٢٧٩ مترا فقط من مكان المنصة ، و « ماركو » الذي قفز ٣٧٥ متر ليصبح أهلا للاشتراك في المسابقة ، جاهد ثلاث مرات حتي استقر فوق دائرة البداية تماما ! . وأحرز آخر ضفدع النصر ، وهو الضفدع ( هوبس ) من حظيرة ليونارد هول دبيل بروكتور في بلدة لافاييت بكاليفورنيا وقد فاز بالجائزة



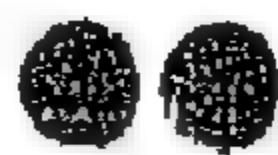
بعد ذلك في دائرة مغلقة . وهنا  
سخط مدربه وصاح قائلا : « اظن انك  
قلت انك تستطيع السيطرة على هذا  
الضفدع » . واكتشفنا بعد ذلك  
شخصا يقف وراء المسرح وهو  
يحمل جهازا الكترونيا يستخدم في  
الطائرات التي يلعب بها الاطفال ، وقد  
وضع جهاز استقبال صغير تحت  
الجلد في رأس الضفدع ! . انها  
فكرة ممتازة ، ولكنها فشلت !

وقد ارسل « اورفال فوبوس »  
حاكم ولاية اركنساس يوما ضفدعا  
يبلغ طوله من الانف الي الساق  
٧٥ سنتيمترا . ويقول مينتو انه اكبر  
ضفدع شهده في حياته . ولكنه مع  
ذلك لم يستطع ان يقفز أية قفزة !  
ولعل هذا الضفدع العملاق كان  
انثى ، فان انثى الضفادع عادة اكبر  
من الذكور . ومع ان الاناث صوتا ،  
فانها قل ان تستخدمه ، مما قد يكون  
السبب في تلك النظرة التي تتسم  
بالغرور علي وجوه اغلب الذكور !

الاولي وقدرها ٣٠٠ دولار وكان  
مجموع قفزاته ٤٨ رمترا . وفي  
العام الماضي سجلت « راستي » رقما  
عاليا ، وهي ايضا تابعة لبروكتور  
وهول . . . .

ويقول بروكتور : « ان ابي يجد  
ضفادع كبيرة مليئة بالنشاط في مصارف  
الري » . . . . وسئل عن الصفات التي  
يطلبها في الضفدع ليكون بطلا فقال :  
« اننا نحاول جمع ضفادع تثب وثبات  
ضخمة في خط مستقيم . . . . »

ولما كانت قصة الضفدع الشهير  
التي الفها مارك توين تقوم علي  
الخداع ، فان الخداع عنصر متوقع  
في «يوبيل الضفدع النطاظ» . ويقول  
فرل مينتو : « ان البيرة شيء مفضل  
لدي الضفادع ، فهي تنبهاها فعلا .  
وقد لاحظنا ذات مرة ان هناك ضفدعا  
مصابا بورم في رأسه وجرح سبقت  
حياكته ، وقد انطلق من المنصة  
كالبرق الخاطف ، ولكنه لم يقطع غير  
١٥ سنتيمترا فقط ، وراح يقفز ويقفز



### سنوات العسل !

كان عمدة مدينة كمبرلاند يرحب بمجموعة من أهالي بيتسبرج عندما قال لهم :  
« لن أنسى بيتسبرج أبدا . . . فقد أمضيت هناك السنوات العشر الاولى من شمسهر

العسل . . . !



# كلمات شابة

~~~~~

لا تعتبر النجاح نهائيا دائما ... فاننا صنعت مصيدة جديدة للفئران ،  
اذهرت الطبيعة فأرا اكثر ذكاء !

\*\*\*

اغفر دائما لاعدائك ... فلا شيء يضايقهم اكثر من ذلك !  
اوسكار وايلد

\*\*\*

مهما كانت قيمة الشيء الذي لديك ... فانك اما ان تستخدمه ... او  
تفقدته !  
هنري فورد

\*\*\*

هنساك شيء مقلوب في مجتمع ، يقدمنا فيه اناس الي اناس آخرين  
باسمائنا الاولى لانهم لم يعرفونا فترة تكني لتذكر اسمائنا الاخيرة ...

\*\*\*

لو كان العالم كله مسرحا كما يقولون ... فما اتفه الروايات التي  
تقدم فوقه !

\*\*\*

ن افضل طريقة لتربية طفل واحد ... أن تنجب طفلين !

\*\*\*

لو استطعنا ان نرى انفسنا بالصورة التي يراها الآخرون بها ...  
لما تحدثنا معهم مرة اخري !

\*\*\*

مهما نجحت المرأة في حمل سلس سنواتها جيدا ... فلا بد لها من ان  
تمسك بعضها عاجلا او آجلا !

\*\*\*

افضل طريقة تستطيع بها زينة البيت ان تخلو لنفسها بضع دقائق في نهاية  
اليوم ... ان تبدأ في غسيل الأطباق !

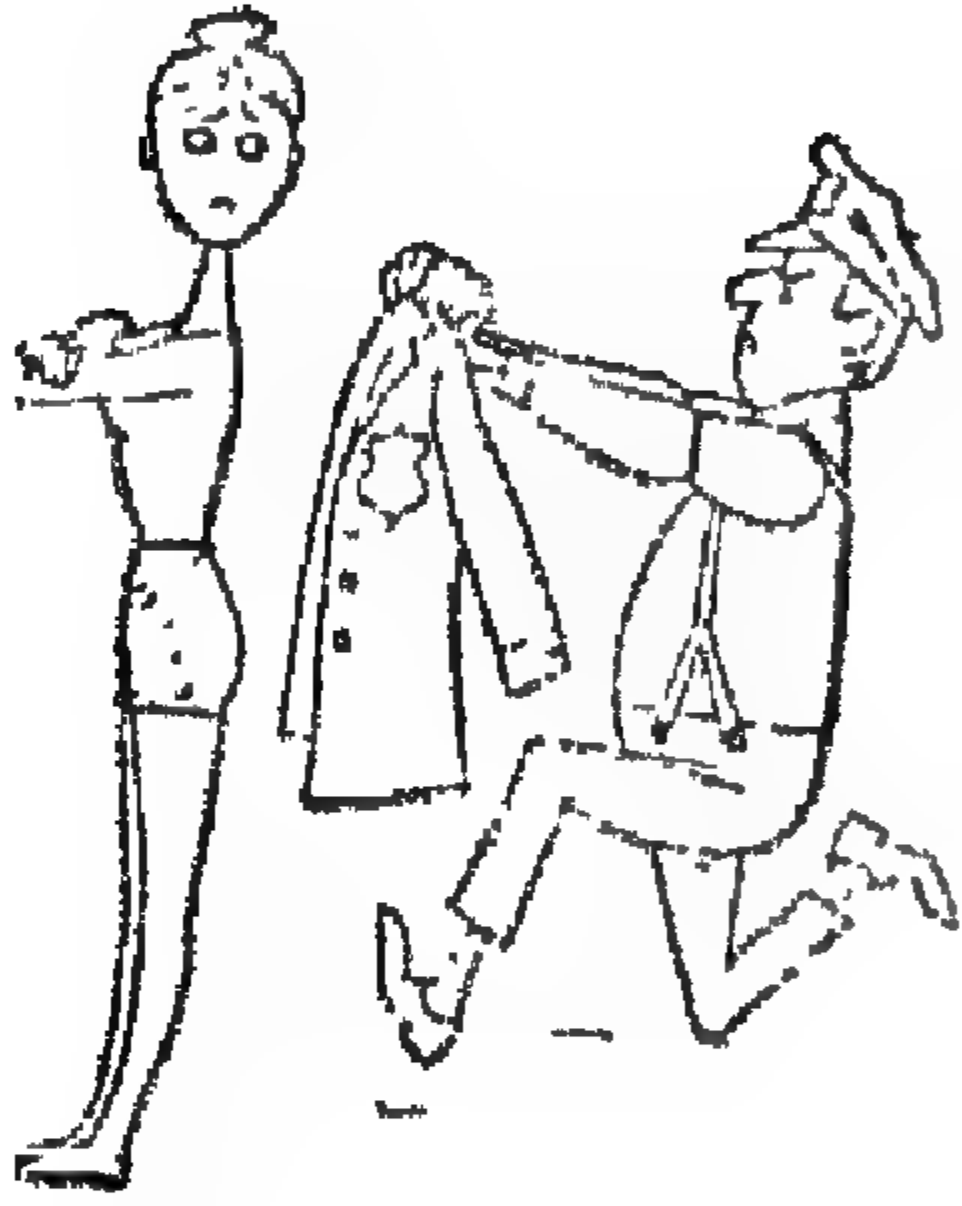
\*\*\*

الشخص الوحيد الذي يحق له ان ينتقد ... هو الشخص الذي لديه قلب  
مستعد للمساعدة .  
ابراهيم لنكولن



# الى ابن نتجه الموضحة ؟

« ان تاريخ ملابس المرأة عبسارة عن معسركة  
مستمرة بين القنقل بين اجزاء مغرية وبين الحشمة »



التاريخ هاتين  
الفترتين لا  
أخسلاقيتين  
ولكن لماذا  
يعتبر جزء ما  
من جسم  
المرأة منافاة  
للآداب من أي  
جزء غيره ؟؟؟

لقد بذل الثوب الا معقول - اي  
الذي يكشف عن النهود امام  
الناس - عدة محاولات أخيرا ليصبح  
مقبولا ولكن في كل مرة ( ربما ماعدا  
السويد حيث يسمح منذ زمن بعيد  
علي الشاطيء بارتداء ثياب استحمام  
عارية الصدور ، وفي كاليفورنيا حيث  
أحرزت الخدمات في عدد من المطاعم  
قصدرا من الدعاية بثيابهن  
اللامعقولة ) استطاع البوليس ان  
يقضى علي هذه البدعة .»

ان الموضحة اساسا اشبه بلعبة  
« الاستغماية » فهي تتطلب لاعبين :  
الفضيلة ، والزني وقد ظلت اللعبة  
مستمرة منذ وقت طويل ، ويسمي  
علماء النفس الذين عالجوا تلك  
المشكلة ببطء هذه الظاهرة باسم :  
« نظرية الانتقال الي منطقة مغرية

ومع ذلك فان الفساتين العسارية  
الصدر تماما كانت تعتبر موضحة في  
عدة فترات من التاريخ ، وخاصة  
في بلاط الملك تشارلز الثاني في  
انجلترا ، وفي عهد « حكومة الادارة »  
في فرنسا ، ومن ثم فقد اعتبرت كتب

ملخصة عن مجلة « ديس ويك »

بقلم جيمس لايفر



جديدة ! »  
وهذه النظرية  
تقول ان  
جسم المرأة  
ككل شيء  
مرغوب فيه ،  
ولكن الرجل  
لا يستطيع



أن يستوعبه كله مرة واحدة ، ومن ثم  
فانه يكون مضطرا الى تركيز اهتمامه  
على جزء واحد معين من جسم المرأة  
وهدف الموضة أن تلفت النظر الى جزء  
واحد معين في كل مرة ، فتعمل على  
إبرازه بكل الطرق الممكنة سواء بكشفه  
أو بتضييق اللابس حوله بإحكام أو  
بالمبالغة في حجمه .

ولا تكاد تظهر طريقة إبراز معينة ،  
حتى تنقاد المرأة لها ولا تشعر بالاناقة  
الا اذا اتبعتها .

ففي عام ١٨٦٠ كانت المرأة التي لا  
ترقدي « جونلة » واسعة تعتبر غير  
محتشمة ، ونفس المبدأ كان ينطبق  
على المبالغة في تضخيم المؤخرة ،  
والصدر المسطح في العقد الثالث من  
هذا القرن . أما اليوم فان المرأة التي  
تكون جونلتها طويلة جدا تعتبر غير  
ذات موضوع ، ولكن لا تكاد تمضي  
مدة قصيرة ، حتى يجلب هذا

التمادي في التركيز علي منطقة ما  
عقابه الخاص ، ويصبح هذا الجزء من  
الجسم شيئا عاديا ومألوفا بل ومملا  
ايضا او كما يقول علماء النفس :  
« انه يستنفد رأس ماله الغزلي » وهذا  
يتغير مكان التركيز وينتقل الي منطقة  
أخرى لإبرازها . وتبدو المنطقـة  
الجديدة دائما غير محتشمة قليلا في  
اول الامر ، ولكن هذا التأثير العاطفي



هو السبب  
الحقيقي  
للتغيير .

وفي بعض  
الاحيان تأتي  
فترة يبدو  
فيها أن لعبة  
«تغيير المنطقة»

استنفدت تماما وذلك عندما تعتمد  
المرأة التي تغطية جسمها كله وعندئذ  
تحدث عن فترة من الفضيلة، ولكنها  
لا تكون أبدا فاضلة كما تدعى ولا  
تستمر أبدا فترة طويلة .

ان نظرية المنطقة المتنقلة تفسر  
كثيرا من تخيلات الموضة الغريبة .  
اننا اليوم نعتبر الموضة شيئا مسلما  
به ، ولا نرى شيئا غريبا في تغير  
أزياء النساء ، بل واشكالهن كل بضع  
سنوات ولكن الموضة في احساسنا لم



شهوة العين ؟ • لاشك انها تفعل ذلك  
فهذا هو هدفها •

وهكذا بدأت مباراة المبارزة بين  
الموضة والفضيلة واستمرت حتي وقتنا  
هذا •

وكان الجزء الاكبر من القرن  
الخامس عشر

في أوربا  
الغربية فترة  
من إبراز  
الغزل  
والعشق ،  
واشتهرت  
بموضة



الخصور الضيقة ، والصدر  
المفتوح وكانت ملابس النساء في اوائل  
عهد اسرة تيودور تعتبر محتشمة اذا  
قورنت بها • ولكن لم تمض بضعة  
سنوات حتي عاد التغيير ، فقد كانت  
الملكة اليزابيث الاولى ترتدي ملابس  
مفتوحة الصدر طوال حياتها واستمرت  
هذه الموضة الي القرن التالي •

وفي منتصف القرن السابع عشر  
ادت سيطرة طائفة « البيوريتان » في  
كل من انجلترا وامريكا الي ظهور  
ازياء اكثر حشمة • ولكن ما كاد  
تشارلز الثاني يعود الي العرش حتي  
قذف بالحشمة عرض الحائط •

تكن توجد دائماً • ففي اليونان  
القديمة لم تكن الموضة معترفا بها ومنذ  
سقوط الامبراطورية الرومانية حتي  
منتصف القرن الرابع عشر لم تتغير  
ازياء النساء تقريبا •

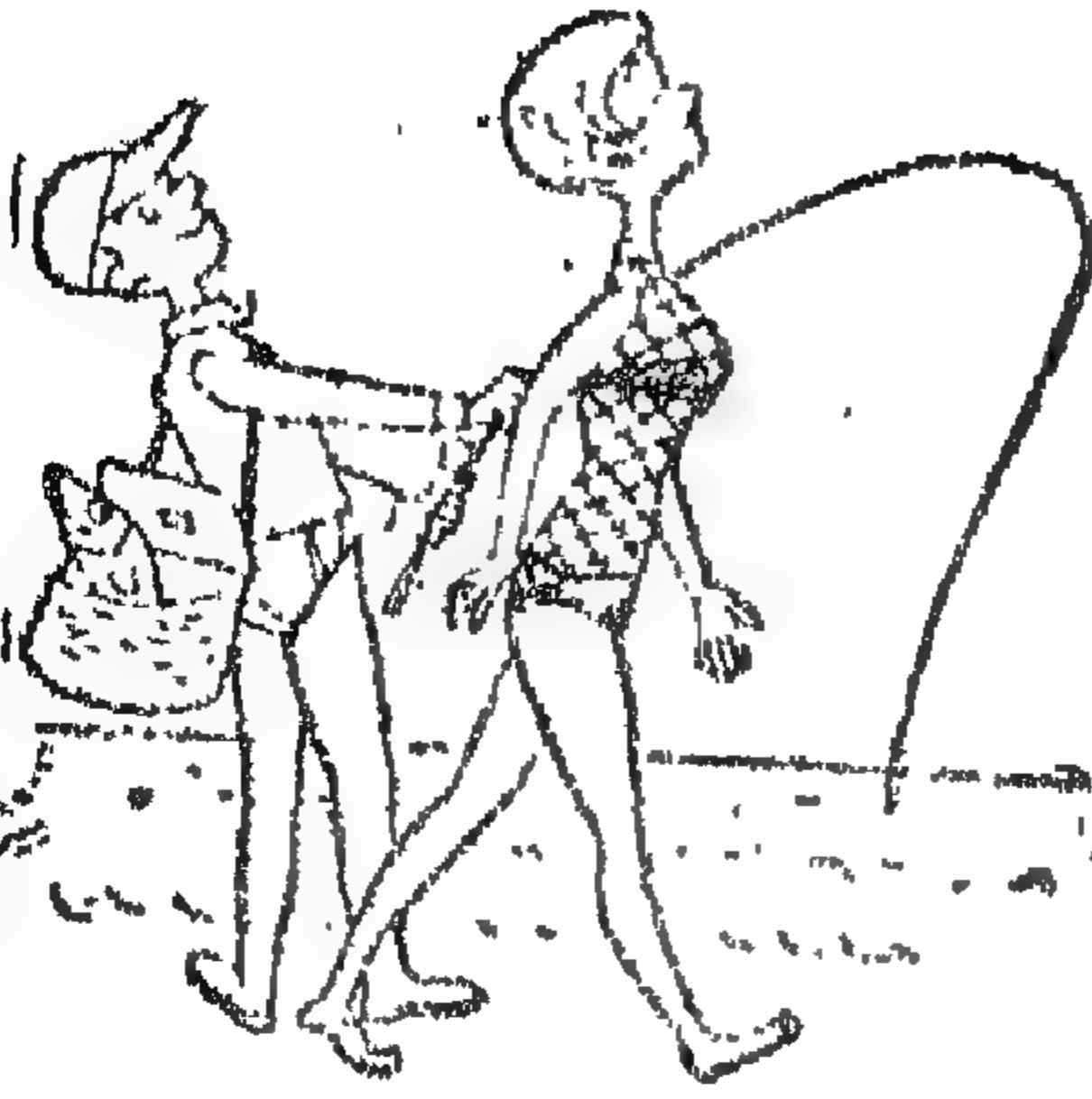
ولكن فجأة في البلاط الملكي في فرنسا  
وبيرجانديا بدأت السيدات الفاتنات  
يتنافسن في جذب اهتمام الملك او  
الدوق بابتكار اهم الاسلحة الثلاثة في  
ترسانة الموضة ، وهي :

« الدانتيل » ، والصدر المفتوح ،  
والقبعات الغريبة او بالاحري اغطية  
الرأس التي لم تعد تغطي الشعر او  
الوجه ، بل ترتفع الي اعلي في انتصار  
علي هيئته قرون ، او اهله ، او  
الابرار •

ومن الطبيعي ان تقابل هذه  
التطورات بالاستهجان من دعاة  
الاخلاق والفضيلة في ذلك العهد • لقد  
راح الوعاظ يصورون عذاب الجحيم  
لهؤلاء الذين يرتدون في حياتهم ملابس  
« غير محتشمة » ومعناها اي ثوب  
صنع وفقا للموضة • وجاء بعد ذلك  
المتدينون في انجلترا وامريكا فلم يكونوا  
أقل من هؤلاء تحمسا ، فقد استنكروا  
كل الملابس التي لا يكون الغرض من  
ارتدائها مجرد الحماية من البرد او  
الحر • ألم تكن هذه الملابس تثير



أما فساتين  
السهرة  
فكانت  
الموضوعة  
السائدة  
فيها هي  
الصدر  
المفتوح الى



حد معين اما في اوقات النهار الاخرى  
فكانت فتحة الصدر مناسبة تماما  
حيث ترتفع « الياقة » حتي الازنين !  
والطريف ان فتحة العنق التي علي شكل  
حرف V اعقبت ذلك ، ولقيت  
استنكارا علي منبر الكنيسة باعتبارها  
غير أخلاقية ومن الاطباء بحجة انها  
يحتمل ان تؤدي الي الالتهاب الرئوي !  
ولكن هذا كله لا يعتبر شيئا مذكورا  
بالنسبة لموجة الهلع التي اثارتهما  
ازياء ما بعد الحرب في العشرينيات ،  
فقد بدأت النساء يكشفن عن سيقانهن  
واصيبن رجال الاخلاق المعاصرون  
بصدمة كبرى فحتي اكثر العصاة  
الماضية انحلالا كانت تقنع بنظرة الي  
كاحل الساق .

ومع ذلك فان فترة العشرينيات  
كانت محتشمة في شيء واحد هو  
الصدر .

وكان رقيبىء الافلام الامريكية

وتظهر لنا اللوحات المعروضة في  
« هامبتون كورت » مجموعة من  
« حسان البلاط » وهي يرتدين ملابس  
لا تدل علي شيء من الحشمة .

والغريب ان القرن الثامن عشر كان  
يراعى الحشمة في الاكتاف . وربما  
كان الصدر مفتوحا بشكل مبالغ فيه ،  
ولكن ما من امرأة محترمة كانت تظهر  
في الاماكن العامة وهي ترتدي فستانا  
يكشف عن أكتافها ! . وكانت الفترة  
التي اعقبت الثورة الفرنسية حافلة  
بأفكار مختلفة تماما فقد اصبحت  
الملابس خفيفة شفافة والسيقان التي  
ظلت مختفية مدة طويلة جدا بدأت  
تظهر من تحت الثياب شبه الشفافة ، ولم  
يعد الصدر المفصل هو الموضوعة بل  
كانت الفساتين تظهر استدارة الصدر  
فوق الخصر المرتفع المحاط بالشرائط .  
وفي أوائل القرن التاسع عشر  
وأوائل القرن العشرين كانت الموضوعة  
تعمل بطريقة الايحاء فكانت الجونلات  
طويلة الي حد ان المرأة كانت تضطر  
الي رفع ذيلها وهي تسير فتكشف عن  
الدانتلة التي تزين القميص الداخلي  
وكانت تلك فترة تستغل فيها ايحاء  
الملابس الداخلية عن عمد ويمكن رؤية  
هذا الاستغلال في اشهر صوره في  
راقصات الكان كان !



الي السائقين ولن تمر فترة طويلة حتي يشعر الناس بالملل وخاصة اذا ارتفعت الجونلات كثيرا فوق الركبة وارتدت المرأة بنظائون ضيقة تحتها وسيفقد اثر كشفها وعندئذ لابد ان ننقل الي شيء آخر \*

فما هو هذا الشيء الآخر ؟ اذا تقدمت الموضة من نقل موضات العشرينيات الي تقليد موضات الثلاثينيات فان الاهتمام قد ينتقل من السائقين الي الظهر ولن يكون هناك أي ثوب حتي الوسط بينما يشهد القماش باحكام علي المؤخرة \* ومنذ سنوات قليلة حدث انتقال الي الكشف عن السرة والخصر واخيرا لجأ بعض مصممي الازياء الي موضة « الشبكة » وربما كانت محاولة للوصول الي حل وسط للصدر العاري اللامعقول \*

وأنا بصفتي مؤرخا مضطرا للاعتراف بأن نزوات الموضة لا يمكن التنبؤ بها مقدما فمن الذي يعرف ماذا ستغطيه او تكشف عنه بعد ذلك ؟

ينزعجون بصفة خاصة مما يسمونه اظهار الصدر ، وكان الشيء الذي يهم هو الايحاء بالازدواج ولو ان الافلام السينمائية اخترعت قبل ذلك بقرن او اكثر لما انزعج رجال الرقابة بظهور الصدر ولكنهم كانوا سيأمرون فورا بحظر اي فيلم يوجه النظر الي ساق المرأة التي كانت تعتبر مثيرة الي حد كبير \*

وكان هذا امرا طبيعيا لان السيقان ظلت مختلفة مدة طويلة جدا حتي جمعت رأسمال غزليا كبيرا \*

ومع ذلك ففي نهاية العشرينيات أصبحت السيقان مملّة وانتقل الاهتمام هذه المرة الي جزء آخر وهو الظهر .. كانت فساتين السهرة بل وبعض فساتين فترة النهار تكشف عن الظهر حتي الخصر ، وظلت هذه الموضة سائدة حتي نشوب الحرب العالمية الثانية تقريبا \*

وفي خلال السنوات القليلة الماضية حدثت عودة متعمدة الي ازياء العشرينيات ووجه الاهتمام من جديد



### استجمام !

اشترى المسئولون في حدائق حيوان كوبنهاجن مزرعة ترسل اليها حيوانات الحديقة قضاة

فترات قصيرة للاستجمام ، والابتعاد عن ضجيج الزبائن !



## مأساة من صميم الحياة

يكرر النداء باسم ابنه خلال المرات  
القليلة التي يسترد فيها وعيه ..  
ومن رسالة باليئة قرئت مرات  
كثيرة ، عرفت احدي المرضيات بغرفة  
الطواريء ان الابن جندي بمشاة  
الاسطول الذين يعسكرون في ولاية  
نورث كارولينا ، ويبدو انه ليس  
للرجل أى أقارب آخرين .  
واتصل أحدهم من المستشفى

القصّة عند ناصية أحد  
**تبدأ** الشوارع بقلب بروكلين ،  
عندما انهار كهل عجوز وهو يعبر  
الطريق وسقط فاقد الوعي ... ونقلته  
سيارة اسعاف بسرعة الي مستشفى  
« كنجز كاونتي » وهناك كان الرجل

## لم يكن ابني

ملخصة عن : ( دي ناشيونال أوبزرفر )  
بقلم : دوى بوبكين





الاسطول في نورث كارولينا ليسرع الي بروكلين ، ولما كان الوقت قصيرا نظرا لاحتضار المريض ، فقد انطلق مندوب الصليب الاحمر ومعه احد الضباط في سيارة جيب ، حيث وجدوا الشاب الذي يبحثون عنه يخوض في المستنقعات خلال المناورات التي يقوم بها مع زملائه ، فأخذوه بسرعة الي المطار ليستقل الطائرة الوحيدة التي تتيح له الوصول الي ابيه المحتضر . وفي المساء ، دخل البحار الشاب الي بهو مستشفى « كنجز كاونتي » وقد بدا عليه الارهاق والقلق وصحبته الممرضة الي جوار الفراش . وقالت للكهل المريض :

— لقد جاء ابنك .

واضطرت الي تكرار الكلمة عدة مرات قبل ان يفتح المريض عينيه ، ولما كان قد اعطي عقاقير مخدرة كثيرة لتسكين آلام الذبوبة القلبية التي اصابته ، فقد رأى صورة معتممة للشاب الذي يرتدي ثوب البحرية وهو يقف خارج خيمة الاوكسيجين . ومد الرجل يده ، فلف البحار اصابعه الخشنة حول اصابع الكهل الرخوة ، وضغط عليها في ود وتشجيع . . . واحضرت الممرضة مقعدا ليستطيع البحار ان يجلس الي جوار الفراش .

ان ليالي المستشفى طويلة . . . ولكن البحار الشاب ظل جالسا طوال الليل في العنبر الخافت الضوء ، وقد امسك يد العجوز ، محدثا اياه بكلمات مليئة بالقوة والامل . وكانت الممرضة تقترح علي الشاب بيز حين وآخر ان يستريح قليلا ولكنه كان يرفض . وكلما جاءت الممرضة الي العنبر ، كانت تجد البحار هناك ، غافلا عن وجودها وعن اصوات الليل التي تدوي في المستشفى : خشخشة خيمة الاوكسيجين ، وضحكات العاملين خلال الليل وهم يتبادلون التحية . . . وصرخات وانات وشخير المرضى الآخرين . . وبين حين وآخر كانت تسمعه يردد بضع كلمات رقيقة ، ولكن الرجل المحتضر لم يقل شيئا ، بل ظل ممسكا بيد ابنه بقوة اغلب الليل . .

ومات المريض قرب الفجر . . . واعاد البحار اليد التي فقدت الحياة علي الفراش وذهب لابلاغ النبأ للممرضة ، وبينما كانت تقوم بما ينبغى عليها ان تعمله ، اشعل هو سيجارة . . اول سيجارة منذ وصل الي المستشفى .

وعادت اخيرا اليه في غرفة الممرضات حيث كان يجلس منتظرا ،



وراحت تردد علي مسامعه كلمات العطف والعزاء ... ولكن البحار قاطعها قائلا :

- من هو هذا الرجل ؟  
فأجابت في ذهول :  
- انه ابوك •

- كلا ... انه ليس ابي ... بل انني لم اره قبل ذلك قط •

- ولماذا لم تقل شيئا عندما صحبتك اليه ؟

- لقد ادركت فورا ان هناك خطأ ما ، ولكنني عرفت ايضا انه في حاجة الي ابنه ، وان ابنه غير موجود هنا ... وعندما ادركت انه مريض الي حد انه لن يعرف ان كنت ابنه ام لا ، عرفت انه في حاجة الي حقا ... وهكذا بقيت معه •

وبعد ان انتهى من كلامه ، استدار البحار الشاب وغادر المستشفى ... وبعد يومين ، وصلت رسالة روثينية من قاعدة مشاة الاسطول في نورث كارولينا الي الصليب الاحمر في بروكلين تقول ان الابن الحقيقي في طريقه الي بروكلين لحضور جنازة ابيه :

وتبين ان هناك جنديين يحملان نفس الاسم ونفس الرقم في المعسكر ، وقد اخرجت ادارة المستخدمين ملف الشاب الخطأ •

ولكن البحار الخطأ أصبح الابن الصحيح في الوقت المناسب ، وقد اثبت بطريقة انسانية فريدة ان هناك اناسا يهتمون بما يحدث لرفاقهم من بني الانسان •



### مسألة مستقبل

يتحدث غسبيط الاسطول البريطاني عن الاشارة التي بعث بها ريان السفينة دياموند بعد اصطدامها بالطراد (سويفت شور) وقدم بسببها للمحاكمة العسكرية ...

اذ بينما كان الطراد يصطدم بمقدمة السفينة، بعث الاميرال اشارة الي ريان السفينة دياموند يسأله :

- ماذا تنوي ان تفعل الآن ؟

فاجاب الريان :

- سأنقري مزرعة !



« أن أشياء مثيرة للدهشة والاهتمام تحدث لأولئك الذين  
يبقسون آذانهم وعقولهم متفتحة ومتنبهة .. »

## الأصغاء .. فن

لم تكن هناك أية خسارة بالنسبة  
للقردة ، أما الناس فانهم يدفعون  
الثمن ، فقد اكتشف أحد كبار المحللين  
للرأي العام في دراسة أجراها حديثاً ،  
أن فشلنا في أن ننصت كل منا للآخر ،  
هو سبب وعرض لبعض من أكثر  
مشكلاتنا الشخصية خطورة وهو  
يقول : « أن الناس يتحدثون فيتجاوز  
حديث كل منهم الآخر ، فالآباء  
يتحدثون فلا يسمعون الأبناء ، والامهات  
يتحدثن فلا تسمعن البنات ، والمدرسون  
لا يسمعون الطلبة » وغالباً ما تكون  
المحادثة بمثابة تمرين للمناقسة ، يعتبر  
من يلتقط فيه أنفاسه أولاً هو المنصت !  
ونحن نفقد الكثير بذلك ، فالأخذ  
والعطاء في المحادثة من أكثر أنواع  
النشاط العقلي متعة وجزاء ، فهو  
يزيد المعلومات كالدراسة ويوسع الأفق  
كالسفر ، ويغذي الروح كالصداقة .  
ولكن المحادثة تتطلب استعداداً للتناوب

زيارة قمت بها أخيراً لبيت  
أنثاء القردة بحديقة الحيوان ،  
غمرني احساس غريب بما يسميه  
الفرنسيون « شىء شهودى قبل ذلك »  
ففى مكان ما ومنذ وقت غير بعيد كنت  
جزءاً من مشهد آخر يشبه ذلك المنظر  
كثيراً .

فأين كان ذلك ؟ أغلقت عيني ،  
واستوعبت الجو المحيط بي : الحجرة  
الضيقة والجمهور المتدافع ، وأصوات  
القردة التي لا تنقطع - كل منهم  
يثرثر ، ولا أحد يؤلى الآخرين اهتماماً ،  
ولا أحد منهم يصغى ..

لا أحد يصغى ! لقد تذكرت الآن .  
حفلة الكوكتيل التي أقيمت في الأسبوع  
الماضي .. الحجرة المزدحمة ،  
والثرثرة المنطلقة بأقصى سرعة ،  
وبأعلى صوت ، دون أن يقول أحد  
شيئاً في الواقع ، ولا أحد يصغى  
علي أية حال !



بين دور المتحدث ودور المنصت ،  
وتتطلب «وقفات للهضم» من كلا  
الطرفين بين حين وآخر .

ولا نجد مثل هذه الوقفات في معظم  
المحادثات التي تشبه لعبة «البنج بنج»  
في هذه الايام ، فلا توجد «استراحة»  
بين توقف الشخص الذي يتحدث ،  
وصياح «المنصت» الذي يريد أن يداي  
يدلوه هو الآخر . فنحن لأنكاد نسمح  
لعقولنا بأي فرصة لعملية الامتصاص  
الضرورية لما دخل فيها ، وتنظيم  
ما يخرج منها للاجابة لاننا نعتبر أي  
توقف خلال المحادثة ارتباكا ، وعلامة  
خطيرة علي أن الناس أصابهم الملل  
أو استنفدوا ما لديهم من موضوعات  
للمناقشة . ويتحول الاندفاع الناتج  
للماء الفراغ الي سباق لا تحده حدود  
للاستيلاء علي دفة الحديث .

انظر الي من يطلق عليهم اسم  
«منصتين» في محادثة ما ، وسقري في  
الغالب نفاق صبرهم . انهم يذكرونني  
بكلب الصيد من فصيلة لابرادور الذي  
امتلكه ، فعندما القي اليه بعضا  
وأطلب اليه «ألا يتحرك» يتجمد عند  
سماع هذا الامر ، ويصبح كالتمثال  
الصلب ، ولكن انفه ومؤخرته يرتجفان  
في ترقب . وعندما أصدر اليه أمرا  
بالانطلاق فانه يندفع كصاروخ بعيد

الذي . . . وكم شاهدت تعبيرات هذا  
الكلب تنعكس علي وجوه جماعة من  
«المنصتين» .

ولا عجب أن تمزقت كل هذه  
المحادثات اريا ، أوقفزت من موضوع  
الي موضوع ، ثم ارتدوا مرة أخرى  
علي أعقابهم ، وقد استبدت بهم  
الحسيرة كالارنب الماكر الذي يزاوغ  
عبر احد الحقول . ومادام احد  
لاينصت الي المادة التي تقال ، فان  
المادة تضيع في النهاية .

وقد حاولت منذ وقت قريب تتبع  
المحادثات ، وأساليبيها في تغيير  
موضوعاتها ، واستطعت في احسن  
الحالات اعادة تركيب الافكار في عقول  
اثنين من «المنصتين» ساسميهما «س»  
و «ي» بينما كان «ا» يتولي الحديث  
وقد سار تتابع الافكار كما يلي :

أ : انه شيء طريف جدا . فبعد  
هئات السنين من الغموض حول ماكان  
يريده «الدرويدز» \* من هذا الكوم  
المخبول من الاحجار في (ستونهنج) ،  
استطاع استاذ في معهد ماساتشوستس  
التكنولوجي ان يعرف السر .  
س : (مفكرا) الدرويدز ، حضارات

x الدرويدز : كهنة قدماء الانجليز

الوثنيين .



تدريمة • حسنا • • استطيع ان اتحدث  
عن رحلتي الي آسيا •

ي : (مفكرا) معهد ماساتشوستس  
التكنولوجيا • انه في كامبريدج ،  
سأذكر ما حدث عندما كنت مع هنري  
لناقش رجل البوليس في ميدان  
هارفارد •

وما ان تقطعت انفاس ( ا )  
من الحديث حتي جاء نصف ثابتة  
من التوقف ، تسابق بعدها كل من  
«ي» و «س» للوصول الي هذه  
الثغرة •

س : (منتصرا) «نعم • • من المؤكد  
ان هذه الحضارات القديمة غامضة •  
فحينما كنت في العام الماضي مع  
مارجريت في كمبوديا ، زرنا  
«أنكورات» و «•••»

وهكذا انطلقنا من كمبوديا الي  
مفاجأة عن روعة نظام البريد الفرنسي ،  
وأخيرا حادثة ميدان هارفارد • •  
وهكذا دواليك طوال المساء • •

ان تبادل الحديث الزاخر بالعاني  
لا يتطلب في الواقع أكثر من انصات  
مدرك وليس من الضروري أن يكون  
المنصت المدرك أكثر ذكاء من بقيتنا ،  
فهو انما يعرف أن المحادثة الحقيقية  
فرصة يعرف كل انسان من خلالها  
شيئاً عن الآخر ومنه • ومن هذه

الحقيقة الاساسية تنبثق بضع قواعد  
للحديث يتبعها معظم المنصتين  
المتأزنين ، عن وعي أو دون وعي • •  
أولا : ليس هناك شيء اسمه  
محادثة لا تساوي شيئاً ، كنت نعرف  
ما ينبغي أن تنصت اليه • فالمنصت  
المنتبه لا يوجه أذنه دائماً الي ما يفتقد  
الناس انهم يقولونه ، فهو ينصت  
أحياناً الي ما يكشفه الناس عن أنفسهم  
دون وعي أثناء حديثهم ، وهكذا  
يستطيع أن يستنتج معني من  
محادثة ما ولو كان الطرف الآخر  
يقول لغوا وهراء كما يستطيع المنصت  
في بعض الاحيان أن يكشف أدلة  
لا شعورية من خلال محادثة كئيبة ،  
تفتح آفاقاً عريضة تثير الاهتمام •

فقد حدث مثلاً خلال رحلة لي  
بالطائرة في الشتاء الماضي أنني جيت  
بجوار بائع متجول أخذ يتحدث دون  
انقطاع عن عمله : وهو مصابيح  
الاضاءة بالفلورسنت •

وتراخي انتباهي عندما راح يذكر  
مشكلاته مع سماسرة المعادن ،  
وأصحاب مصانع الاجهزة المنزلية ،  
ولكنني في النهاية التقطت اسساره  
عابرة الي انتاج أقل أهمية • كان  
يجد المتاعب في بيعه ، وهو مصباح  
صمم لانبثاق الازهار داخل البيوت



دون حاجة الي ضوء الشمس .

ولما كنت قد فشلت دائماً في محاولاتي لزراع نباتات في نافذة حجرة الجلوس الخاصة بي ، فقد سألته عن المصباح ، واكتشفت أنه هو الاخير من هواة فلاحة البساتين المتحمسين. وسعدت طوال بقية الرحلة ببحث عن بيوت النباتات الزجاجية التي توضع بالبدروم . وكانت النتيجة أنني فجحت في تربية نباتاتي في الربيع الماضي .

ثانياً : ان علامة الاستفهام اقوي من علامة التعجب . والمنصت الجيد لا يخشي الاعتراف بالجهل بقوجيه الاسئلة ، والاسئلة هي أنفاس الحياة بالنسبة للمحادثة .

وقد وجدت من تجربتي كمخبر صحفي ، أنه ربما كانت اقوي أداة لجعل المحادثة مليئة بالمعني هي هذا السؤال البسيط الذي يتكون من كلمتين : « مثل ماذا ؟ » فهي تجعل المتحدث يعرف أنك مهتم بما يقوله وتتحداه في نفس الوقت للانتقال من التعميم السطحي الي التخصيص التصوري . وعندما يدفع المتحدث الي التحديدات ، فإنه غالباً ما تتفتح بثروة من القصص التي رآها بنفسه والتي يمكن أن تفسر أكثر الموضوعات

غموضاً .

وبعبارة اخري ، يجب ان يقسود المنصت المحادثة في أغلب الاحيان ، لان معظمنا لا يفكر جيداً أثناء الكلام وبدون مساعدة من حولنا ، نقره أحياناً في كلماتنا أنفسنا .

انكم شاهدتم ذلك يحدث عشرات المرات اذ يبدأ شخص ما بقول قوي وواضح مثل « اظن أن هناك ثلاثة اعتراضات رئيسية لوجهة النظر هذه » ومن ثم فانك تنتظر سماع اعتراضاته الثلاثة ، ولكنه يتعرقل في حديثه عن الاعتراض رقم (١) ، الي أن يغرق ذهنه في مستنقع من الفوضى اللفظية ولا يصل أبدا الي رقم (٢) ورقم (٣) والمنصت الماهر يستطيع أن يساعدنا

في تخطي هذا الحاجز . فمفد عدة سنوات وأنا أشترك في مناقشة مع سيدة عن نوع التعليم في مدرستنا المحلية ، وكانت مناقشتنا تفوض دائماً في أشياء تافهة ، ولكنني سمعتها ذات ليلة تناقش أحد المدرسين . وهو من هواة الانصات وكانت كلما شردت الي طريق مسدود ، مثل كيف عومل ابنها في الاسبوع الماضي من المدرب الرياضي ، كان المدرس يسألها سؤالاً هادئاً يجذبها ثانية الي الخيط الرئيسي . وبينما



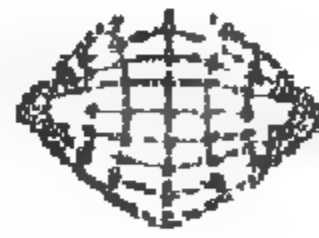
كنت أنصت اليه وهو يصغى اليها  
بمهارة استطعت أن أفهم لأول مرة  
ماذا كانت نقاطها الرئيسية -  
واكتشفت فجأة أنني أتفق معها في  
الرأي .

ان الحقيقة الأساسية عن المحادثة  
هي : أنها مشاركة وليست منافسة .  
ضع أعظم المتحدثين فصاحة وأكثرهم  
معرفة مع شخص لا يصغى ، تكون  
النتيجة كما لو كنت تحاول أن تجعل  
كرة من المطاط تقفز بضربها في وسادة  
حولها .



### أثم كبير !

تعتبر الكنيسة الكاثوليكية في فرنسا أخطاء قيادة السيارات اثماً يجب أن يعترف به  
المؤمنون لرجال الدين . . وقال متحدث باسم الاساقفة الفرنسيين انه يجب أن تعتبر القيادة  
السريعة ، وتجاوز السيارة التي أمامك بطريقة غير مشروعة ، والقيادة أثناء السكره  
بين « آثم الكبرياء » التي يجب الاعتراف بها ، ان الكبرياء المفرطة كثيرا ما تكون  
مسئولة عن القيادة السريعة .



### ادخار !

قالت الكاتبة المعروفة أدنا فيربر ذات يوم لاليانور روزفلت :  
- ان لديك من الطاقة أكثر مما لدي أي شخص آخر أعرفه .  
فقالت اليانور :

- ان أهمالة ليست أنني اتمتع بطاقة كبيرة، بل أنني لم أبدد أي جزء منها قط في الترفقة

أو الأسف .



« يجلب جاك سيسونز نوعا خاصا من العسالة الي الاسكيمو  
وغيرهم ممن يقيمون في الارض القاسية التي لا  
ترحم في اصقاع كندا الشمالية الغربية ... »

## القاضي الطائر

### حلفت

طائرة ذات محرك واحد  
من طراز « اوتر » فوق  
موقع « بوغاز رانكين » القطبي  
الموحش علي الشاطئ الغربي خليج  
هدسون ، وما ان استقرت علي  
الارض حتي فتح بابها ، وغادرتها  
هيئة المحكمة العليا لاقاليم كندا  
الشمالية الغربية ، وهي مؤلفة من  
القاضي المحترم جون هوارد  
سيسونز ، وكاتب المحكمة ، والمخبر  
الصحفي للمحكمة وممثل الادعاء ،  
واحد محققى البوليس .

لقد قطع القاضي سيسونز مسافة  
١١٠٠ كيلومتر من قاعة محكمته  
الحديثة في « بيلو نايف » ، انظر قضية  
امراة في الاسكيمو متهمة بالقتل ،  
وكذلك بجريمة الاهمال في وفاة ابنتها .  
وبعد دقائق من هبوط الطائرة ،

عقدت المحكمة في قاعة الطعام باحدي  
شركات التعدين ، ودفعت مائدة  
كسيحة الي الامام لتستخدم كمنصة  
للقاضي . ولكن العلم البريطاني مالبث  
ان ارتفع وارثي سيسونز ، الذي  
يشبه الدب الضخم ، رداء القضاء  
كاملا ، وهو ينحني الي الامام ليسمع  
الوقائع في قضية « ريجينا ضد  
كيك » .

فمنذ ثلاثة شهور ، وفي مخيم  
صغير لاسكيمو ، بالقرب من الدائرة  
القطبية ، اقدم صياد يدعى « اوتوك » ،  
افقده الجوع عقله ، علي قتل زوج  
كيك ثم صوب بندقيته اليها . ولكن  
هذه المرأة الضئيلة الجسم ، امسكت  
سكيناً وتمكنت من قتله . ثم اخذت  
اطفالها الخمسة ، وانطلقت الي « بادلي »  
علي بعد ٧٠ كيلومترا عبر الارض

ملخصة عن : « وينبيج فرى بريس »

بقلم لورانس اليوت



مذنبه ، فقد كان من الجلي ان  
« كيكيك » قد قتلت وهي في حالة دفاع  
عن النفس ، وحقت ما يشبه المعجزة  
بانقاذ اربعة من اطفالها الخمسة .

**حقوق ابن البلد :** واقلعت الطائرة

الصغيرة في وقت متأخر من نفس  
اليوم ، في دورة حملت سيسونز ومن  
معه الي الاصقاع البعيدة لأكبر الدوائر  
القضائية واكثرها عزلة في العالم .  
وتمتد هذه المنطقة - التي تبلغ  
مساحتها اكثر من نصف مساحة  
الاسكا - من خط عرض ٦٠ الي القطب  
الشمالي ، ومن وادي « يوكون » الي  
المرتفعات الشرقية الباردة في جزيرة  
« بافين » - وهي مساحة تبلغ ثلاثة  
ملايين و ٣٠٠ ألف كيلومتر مربع من  
صخور وادغال وسهول جليدية لانهاية  
لها . وقد نزع جاك سيسونز ، البالغ  
من العمر ٧٢ عاما ، ٣٠٠ ألف  
كيلومتر عبر هذه الارض القاسية ،  
بالتائرة ، والزحافات التي تجرها  
الكلاب . وحيثما ذهب ، يخفف قانون  
الرجل الابيض بنظرة غير عادية  
لحاجات وتقاليده الاثنين وثلاثين ألف  
نسمة الذين يصارعون الشـــمال  
المتجمد في سبيل الحياة ولقمة  
العيش .

ويطلق الاسكيمو على هذا الزحاح

المتجمدة ، وقد حملت طفلها الرضيع ،  
وجرت « نيشا » و « اناكاثا » والطفلين  
الصغيرين الآخرين ، علي جلد وعل .  
وفي اليوم السادس من هذه الرحلة  
لم تعد تستطيع الجر ، ولم تكن قد  
قطعت بعد نصف المسافة الي  
وجهتها . واتخذت قرارا يائسا : ان  
كان ولا بد من ان يبقى بعضهم علي  
قيد الحياة ، فعليها ان تتخلي عن نيشا  
واناكاثا . . . وحفرت حفرة في الجليد ،  
وضعت فيها الفتاتين ، ولفتهما في جلد  
الوعل بعناية ثم جمعت الاطفال  
الآخرين ومضت في طريقها بثبات  
وعثرت عليها دورية من فرسان  
البوليس قرب المساء ، ولكن نيشا  
كانت قد ماتت في الوقت الذي وصلوا  
فيه الي حفرة الجليد .

ولما انتهى المحامون ، شرح القاضي  
« سيسونز » فكرته عن العدالة  
في هذا البلد الشمالي ، الي هيئة  
المحلفين المكونة من اربعة من عمال  
المناجم واثنين من الاسكيمو . وقال :  
« ان هذه الارض قاسية لا ترحم .  
ويجب ألا ننظر الي ما هو صواب في  
المدن في الجنوب ، بل الي ما يصنعه  
أي انسان عاقل حريص في هذا  
المكان ، وفي تلك الظروف . »  
وقضت هيئة المحلفين بأنها غير



اونتاريو متجها الي الغرب حيث  
اشتغل بالتدريس في مدينة البرتا  
الواقعة علي الحدود ، وعمل في معسكر  
لقطع الاخشاب ، وحصل في عام ١٩٢١  
علي اجازة القانون من جامعة  
البرتا .

وواصل اندفاعه الي الغرب ، مزاولا  
مهنته القانونية في المدن الفتية الناشئة  
في ريف « بيس ريفر » الجميل  
الذي لا يزال علي الفطرة ، وعمل رائدا  
في المحاكم التي ظهرت لتوها الي عالم  
الوجود ، وكان في كثير من الحالات  
يتخلي عن كل شيء ، ليقوم برحلة الي  
ارض الشمال المترامية الاطراف ليدافع  
بلا أجر ، عن واحد من الاسكيمو  
فازت محنته القانونية بعطفه .

وعندما انتخب جاك سيسونز  
عضوا بالبرلمان في عام ١٩٤٠ ، بدأ في  
ازعاج شركات السكك الحديدية لم  
خطوطها ، حتي يمكن شحن فاكهة  
مزارع وحقول بيس ريفر الي الاسواق  
في « فانكوفر » وعلي طول ساحل  
المحيط الهادي . وكانت النتيجة :  
مئات من كيلومترات خطوط السكك  
الحديدية الجديدة ، وموجة جديدة من  
الرواد . ثم ضيق الخناق علي  
الحكومة لانشاء طريق بري في الاقاليم  
الشمالية الغربية . والدليل المثير

الابيض الضخم الذي يدخن الغليون  
اسم « ايكوكترجي » اي « الرجل  
الذي يصغي الي الاشياء » . وقد  
ارست قراراته التي وضعت سوابق  
قانونية ، افضلية حقوق الوطني من  
ابناء الاسكيمو ، ضد غارات  
الرجل الابيض وقوانينه المصنوعة في  
اوتاهو . واصبحت العدالة للجميع  
اليوم في الاقصاء الشمالية تعني ذلك  
تماما . ويصر سيسونز علي وجود  
محام للدفاع في جميع القضايا تكفله  
الحكومة اذا لزم الامر . وقد ضمن  
بحق الاستئناف طوال الطريق حتي  
محكمة كنـدا العليا . ولكن اكثر  
مساهماته اهمية ، هي حضوره  
بشخصه فسارق الصيد في مناطق  
بشخصه . فسارق الصيد في مناطق  
عجل البحر في « كيب دورست » ،  
والهندي الذي تعرض للمتاعب بسبب  
تخميره كمية من الشراب الكحولي  
في منزله في « اينوفيك » ، والمهاجر  
الذي ينتظر حلف اليمين للحصول علي  
الجنسية في « ريزوليوت » - كل هؤلاء  
يعلمون ان العدالة ستأخذ مجراها  
بمجرد وصول القاضي بالطائرة من  
خلال ضباب القطب الشمالي .

موجة من الرواد : لقد غادر جاك  
سيسونز وهو شاب ، مدينـة



لا تهوين : سيسونز ، الصريح الصغير الذي يقول صراحة ( ان الكلمة عادة تخفى تحت اديمها مضمونا مشجعا من الصدق وطيبة القلب ) ، كثيرا ما يختلف مع المسؤولين في حكومة الاتحاد في اوتاوه . ويبدو له في كثير من الاحيان ان البرلمان والموظفين لا يعرفون شيئا ولا يهتمون بالشئمال ، وهو يتجاهل الآراء البروقراطية التي يتمسك بها بصرامة كلما استطاع ، ويكافحها عندما لا يجد بدا من ذلك .

وهو لا يكن لاسكيمو غير الشفقة والاحترام ويقول : « ان الذين يعيشون ليستخلصوا بالصراع مقومات الحياة من هذه الارض ، انما يفعلون ذلك لانهم اشد صلابة من اسوا ما قد تقذفهم به الارض . » انهم رائعون . ويستجيب الاسكيمو لمحكمة القاضي في احترام عميق ، ويكون التفاهم في بعض الاحيان مسألة اخري . وقد يكون خطأ الاسكيمو في الفهم مشكلة . . فقد سأل سيسونز الصبياد « انتالوك » الذي حطم مؤخرة بندقيته علي رأس سيكوليا : « كيف تستطيع القول بأنها كانت حادثة ؟ لقد ضربته ثلاث مرات متفرقة » .

وأخيرا فهم انتالوك فقال : « اوه »

علي نأبه ، هو طريق ماكنزي الرائع الذي يبلغ طوله ٩٠٠ كيلومتر ، ويعتبر شريان الحياة بين « ييلونايف » على بحيرة جريت سليف ليك ، والمراكز المأهولة بالسكان في كندا . ارض الشباب : في عام ١٩٥٥ ، عرض علي سيسونز ، وكان وقتذاك قاضيا للمحكمة الجزئية في « البرتا » الجنوبية ، رئاسة محكمة الاقاليم المنشأة حديثا في ييلونايف - وكانت بلاد الشباب ، وعرة ، متناثرة السكان وكان سيسونز قد بلغ الثالثة والستين من العمر ، ولكن راقه التحدي فقبل العرض .

وروعته حالة العدالة في تلك الاقاليم فمرتكبوا الجرائم الصغيرة يحاكمون بمعرفة قضاة للصلح غير ملمين بالقانون ، اما كبار المجرمين فكثيرا ما يتركون في السجون سنوات عديدة ، قبل ان يطير اليهم قاض من « الخارج » لنظر قضاياهم . وهكذا وضع القاضي المعين حديثا محكمته في طائفة « اوتر » وحلق بها من ييلونايف في دورة يقطع فيها ٤٠ ألف كيلومتر تؤكد معني اعتقاده الوثيق ، بأن لكل انسان الحق في محاكمة سريعة بين قومه . . وكان يؤدي هذا العمل منذ تعيينه مرتين في العام علي الاقل .



فقال كونانجنك : « اذا رأيتسه مقبلا نحوي فسدّقتله » .  
ودق القاضي مطرقة ، وقال :  
« مذنب في التهمة الموجهة اليه » .  
وحكم علي كونانجنك بغرامة تدرها ٢٠٠ دولار .

والغى سيسونز الحكم ، برأى مثالي لاذع ، فقد لاحظ قبل كل شيء ، عيوبها واضحة في المحاكمة ، فالتهم لم يكن له محام ، وقد حوكم امام قاض كان يشغل ايضا وظيفة حارس الصيد ، واسدوا ما في الامر ان اقراره السانج بقتل الثور الامريكي قد حرف الي انه اعتراف بجريمته . . وزخر سيسونز من انفه قائلا : « مذنب في ان يقول انه دفاعا عن اسرته اطلق النار علي حيوان خطير » . وانه قد ماذا ؟ « لقد كان هذا الرجل يحاول يفعل ذلك مرة اخري في ظروف مماثلة . . فهل هذه جريمة ؟ » . وقيل الافتراق حكم سيسونز علي الحكومة بمصاريف القضية .

ميراث من نوح : ولم يكن لاي قرار اتخذه سيسونز من التشعب او آثار الكثير من الجدل كالقرار الذي سمي « بشأن ضيعة نوح » . . وكان نوح الذي وضعت له وزارة شئون الشمال رقم ( ٦١ - ٤٦٥ ) لانه كمعظم السكان

ان ضربه لم يكن حادثة . اما تحطيم مؤخرة البندقية فهذه هي الحادثة » . والقاضي متنبه دائما الي اي استهانة بحقوق ابناء البلاد ، فقد كان عليه ان يفصل في الاستئناف المرفوع من واحد من الاسكيمو ادين في تهمة قتل ثور امريكي بمقتضى القانون الاقليمي الخاص بحماية حيوانات الصيد . وبدأ في اول الامر انها قضية واضحة ، ولكن الاطلاع الدقيق علي سجل المحاكمة اقنع سيسونز بعكس ذلك .

ففى صباح احد ايام شهر سبتمبر ، دخل ثور امريكي يتهدد في معسكر صيد ماثيو كونانجنك ، فأرداه هذا قتيلا بالرصاص . . ثم قطع في عناء الطريق الطويل الي مستعمرة « بيكر ليك » الصغيرة لاخطار فرسان البوليس . وسال قاضي الصلح كونانجنك عما اذا كان يدرك التهمة . . نعم . انه يدركها . وهل يفهم فوق ذلك الحاجة لتطبيق القانون لحماية مخلوق قد يختلفي بغير ذلك تماما ؟ . . نعم . انه يفهم . .

وأخيرا سأل قاضي الصلح وهو كبير الامل : « حسنا ! . . اذن ، ماذا تصنع اذا رأيت ثورا امريكيا آخر يتجه اليك ؟ »



لا يحمل لقباً - كان عاملاً في احدي محطات رادار الانذار البعيدة الواقعة عند خط ٧٠ في قارة امريكا الشمالية وقتل في حريق ، وترك بوليصة تأمين بمبلغ ٢٥ الف دولار بالاضافة الي مدخرات قيمتها ١٣٥٧ دولارا لارملته ايجيا وابنتهما الرضيعة . وفجأة لاحظ مأمور التصفية الحكومي ان نوح وايجا لم يتزوجا قط امام قسيس او قاضي صلح ، فقرر انهما لم يكونا زوجين ، وقضى بوجوب ايلولة الميراث الي اخوته واخواته .

وطارت المحكمة الاقليمية الي جزيرة « بروتون آيلاند » علي بعد ٢٣٠٠ كيلومتر من مدينة ييلونايف ، وكان قاضيها ثائرا هائجا علي فتسوي شاذة قد تثبت فساد اصل الف من الاسكيمو ( اي تجعلهم جميعا ابناء غير شرعيين ) - واحتشد في قاعة اعدت علي عجل لانعقاد المحكمة مائتان من جيران واصدقاء المرحوم نوح . واصغى سيسونز طوال يومه الي شهادات عن عادات الزواج عند الوطنيين ، ثم عاد الي ييلونايف ليكتب قراره التاريخي الذي قال فيه :

« ان المسيحية التي يدين بها البيض لا تحتكر الفضيلة ، فالاسكيمو قومانيهم الادبية الخاصة وهم يلتزمون بها

بمفتي الدقة . ومع ان مساحات الشمال الواسعة كثيرا ما تحول دون اقامة حفلات الزواج الدينية فانه يذكر اوتلوه بشدة بأن زواج الاسكيمو يكسبه جدا ذلك التعهد « بزواج واحد وزوجة واحدة مدى الحياة » . ونظرا لان الزوجين سيقيمان داخل نطاق اسرة محكمة الرباط ، فلا بد من مواقفة جميع افراد الاسرة - ابناء العم والاعمام والعمات ، وكذلك الابوان - كما ان هناك فترة انتظار او خطبة .. وقد اتبع نوع هذه القوانين .

وقضى سيسونز بوجوب حصول « ايجيا » وابنتها علي الميراث ، وبعمله هذا قضى علي شبح يهدد الحياة العائلية لشعب بأسره بالخطر .

الشكليات مهمة : ومع ان الاماكن التي تعقد بها الدائرة القضائية كثيرا ما تكون بدائية حيث نظر القاضي سيسونز بعض القضايا في المطابخ واكواخ الاسكيمو ، ونظرها ذات مرة في حطام مقصورة لاحدي طائرات الغابات - فانه لا يتهاون ابدا في كرامة المحكمة ، حيث تراعى كل الرسميات والشكليات .

ويدعو القاضي افراد كل بلدة لحضور الجلسات . ويطلب الي فرسان البوليس ارتداء زيهم القرمزي كلهلا .



ويفتتح الجلسات، بالكلمة التقليدية :  
 « اوييز ! اوييز ! اوييز ! الي كل من  
 له موضوع امام عدالة صاحبة الجلالة  
 ملكتنا ، قاضي المحكمة الاقليمية  
 للاقاليم الشمالية الغربية .. اقتربوا  
 واثبتوا حضورك وسوف تسمع  
 أقوالكم . حفظ الله الملكة »  
 ويقول سيسونز في اصرار : « ان  
 الشكليات مسألة مهمة ، انها تظهر  
 لاسكيمو ان العدالة التي يحصل عليها  
 لا تختلف عنها في تورنتو او ادمونتون »  
 ويعترف الاسكيمو ايضا ان  
 « الشخص الذي يصغي للامور »  
 سيذهب الي اي مكان لنظر اية قضية  
 وان العقوبة التي يفرضها ليست  
 انتقاما ، ولكنها الدين المستحق لمن وقع  
 عليهم الخطأ ... وفي ايجاز ...  
 انها العدالة !



### معذور !

كان احد اصدقائي يقود سيارته في اوكلاند بولاية كاليفورنيا ذات يوم عندما وقع بصره  
 على فتاتين شقراوين رشيقتين تسيران في الطريق .. وشغله النظر اليهما ، فلم ير  
 الفور الاحمر ، وصدم مؤخرة السيارة التي امامه ..

وفتح باب السيارة الامامية ، وخرج منه ولكن الرجل الآخر وضع ذراعيه الضخمين على  
 هيكل صديقي الذي اضطربت اعصابه .. ولكن الرجل الآخر وضع ذراعيه الضخمين على  
 حافة النافذة وقال :

« انك معذور يا صديقي .. فقد كنت ارقبهما انا ايضا .. »



### الغد !

ماذا كنا نستطيع ان نفعل بدون الغد ؟

ان الماضي رغم ما في تذكره من متعة ، قد انتهى وذهب .. والحاضر يشدنا دائما ..

اما الغد ، فهو جنسة الحالمين .. ان كل شيء ممكن في الغد ، فليس هناك أي حلم  
 احقق أو هدف بعيد في الغد ..



قصة اغرب من الخيال :

# نعمة البصر

« ليس في الوجود ما يعادل عودة نعمة  
البصر بعد عشرين عاما في الظلام »

لقد كانت عيناى مصور تعب لي  
منذ طفولتى المبكرة ، فقد اصببت وانا  
في العاشرة من عمري بقصر نظر حاد  
ثم اصببت بمرض في شبكية كلتا عيني  
سبب فقدان البصر تدريجا وكان ذلك  
لم يكن كافيا ، فقد بدأت تتكـون  
سحابات علي العينين ، وكانت ازالتها  
بالجراحة مستحيلة بسبب حالة  
الشبكية ، ولم يبق لي مع مرور الزمن  
غير قدر ضئيل من تمييز الضوء ،  
واعتبرت عمياء من الناحية القانونية  
• • وتعلمت طريقة برايل ، وجميع  
الحيل التي يساعد العميان بها  
أنفسهم •

وقلت لنفسى : « اين يوجد هذا  
الدلو ؟ » • • وانحنيت بسرعة الي  
اسفل وقد نفذ صبري ، لا بحث عنه

جالسة علي ارض المطبخ  
اغسل المشمع ، عندما دق  
جرس التليفون ، فدفعت دلو الماء بحذر  
تحت المائدة قبل ذهابي للرد علي  
التليفون • وسمعت صوت صديقة لي  
تقول : « كان لدينا بعض الصحاب  
أمس ، وأعددنا كميات كبيرة من  
الطعام ، فهل احضر لك جانبا منه ؟  
نستطيع زيارتك لبعض الوقت وتناول  
طعام الغداء معا »

وانا اسرعت الآن لالنتهاء من عملية  
التنظيف ، بحثت باحدى قدمي ، ثم  
بالقدم الاخرى عن دلو الماء ، فالعميان  
يبحثون عن الاشياء الموجودة علي  
الارض بأقدامهم فضلا عن أيديهم •  
وقد كنت عمياء طوال عشرين عاما  
منذ ان بلغت الخمسين •

بقلم : مود جاكسون



بيدي ، فارتطم عظم وجنتي اثر صدمة قوية خاطفة بظهر احد المقاعد .  
وأصابني الذهول برهة ، فجلست حتي زال الالم ، ثم عثرت علي دلو الماء ، وانتهيت من غسل الارضية ولم أفكر بعد ذلك في الصدمة .

وبعد اربعة ايام ، وبينما كنت أجلس في غرفة الجلوس ، لاني اقيم وحدي في المسكن الذي اضافته ابنتي الي منزلها بمدينة دالاس بولاية تكساس بعد وفاة زوجي منذ اربع سنوات - فتحت غطاء ساعتني البارزة الارقام لاعرف الوقت . . . كانت الساعة التاسعة صباحا ، وأغلقت الساعة ، ووضعت يدي علي مسند الكرسي . وعندما مرت يدي امام وجهي رأيت هذه الحركة ، ورفعت يدي مرة اخري فاكتشفت اني استطيع رؤيتها فعلا ، ورفعت كلتا يدي الي اعلي ، فكان لهما في يادي الامر مظهر غريب شفاف ، ولكنني عندما حدثت فيهما اخذتا تبدوان تدريجا كالايدي العادية .

وابتريت رأسي نحو المائدة المجاورة فأدركت ان هناك مصباحا فوقها .  
وخلق النور الذي يلعب علي سطح المائدة وهجا ذهبيا ، ورأيت الرسم علي قاعدة المصباح المعدنية للمصباح

الذي كانت اصابعي تتابعه دائما من قبل .

واستقرت عينا علي ابريق ماء صغير يرتقالي اللون ، وهو هدية من احدي الصديقات ، كنت اضعه دائما علي المائدة لتعلم انه موضع اعزازي ، ولكن هذه كانت المرة الاولى التي اراه فيها . وكان بالقرب منه قدر بلورية للحلوي ترسل بريقا متلألئا .  
ونظرت مرة اخري الي ساعتني ، غير انه لم يكن من الضروري فتح غطاء الارقام البارزة اذ استطعت رؤية العقريين . . . كانت الساعة التاسعة والنصف ، ولم يعد هناك شك في ابصاري الآن ، ولكن عودة البصر كانت فجائية ، بحيث انني تساءلت عما اذا لم يكن من المحتمل ان يزول فجأة ايضا ؟ وانتباني الذعر ، فقد توقعت حقا ، ان ارتد عمياء مرة اخري في أية لحظة .

وكان علي ان اري ابنتي . . . ولما اتصلت بها تليفونيا وجدتني اتحدث في صوت هامس أجش . ومع ذلك كان في صوتي من الاهمية ما حملها علي الحضور قورا - وكانت لاتزال تحمل في يدها علبة اللبن التي التقطتها لحظة رنين جرس التليفون ، ولما أقبلت نحوي قلت لها في هدوء : اني اراك



يا حبيبتي ! « وقد بلغت بها الدهشة  
حدا عقد لسانها فلم تنطق .. »

وقلت لها : « انك تحملين علبة  
لبن في يدك ، فهل لك ان تديرى وجهها  
الآخر حتى اراها جيدا ؟ » . وقرأت  
الكلمات المكتوبة على العلبة ... لقد  
كنت أقرأ الكلمات لأول مرة منذ  
عشرين عاما !

ودخل حفيدي في تلك اللحظة فقلت  
له : « كم انت وسيم ! » فوقف مكانه ،  
وعلى شفتيه ابتسامة من لا يصدق  
سمعه ... ومضيت أقول له : « ان  
القميص الذي ترتديه جميل .. »  
وبدأت اتهجى حروف كلمة « جامعة »  
البيضاء المكتوبة على ارضية زرقاء  
فاتحة اللون .

وجرت ابنتي لتحضر اشياء تريني  
اياها ... كانت هناك صور اولاد  
ابني في كولورادو ، هؤلاء الاحفاد  
الذين لم ارهم قط . واحضرت الي  
ايضا اللعب الصغيرة والمقتنيات التي  
تعتر بها منذ وقت بعيد لانظر اليها  
ودمشت عندما وضعت في يدي قاتلة  
الذباب ، فقد كانت الواحدة التي  
رايتها منذ زمن طويل مضي مصنوعة  
من شبكة سلكية ، اما تلك فكانت من  
بلاستيك زاهي اللون ، عليها رسم  
زهرة .

وبحثنا موضوع الاتصال تليفونيا  
بابني في كولورادو ، ولكن عسوة  
البصر الي كانت فجائية بحيث خشنا  
ان يزول مرة اخري في الصباح ،  
فقررنا ارجاء الاتصال التليفوني .

وفي منتصف الليل ، عندما انصرف  
ابنتي ، جلت ببصري في ارجاء الحجرة  
واستطعت الآن لأول مرة ، رؤية كيف  
يبدو مسكني ، وفتحت باب دولااب  
التياب الكبير ووقفت على كرسي  
صغير ، وسلطت فيضا من الضوء  
داخله ... ما ابداع الالوان في هذه  
التياب !

وفحصت كل شيء في مكتبي  
وادراجي - وكل شيء استطعت ان  
أفكر فيه ، حتي الساعة الثالثة  
والنصف صباحا ... ولما توقفت  
لاستريح نظرت من النافذة ورأيت  
القمر ... كان منظرا يأخذ بالالباب  
حتي انني جلست لمجرد التطلع اليه .  
ولم اكن قد سرت وحدي في الحديقة  
الخلفية قط ، فخرجت الآن تحت ضوء  
القمر وفحصت كل شجيرة ، وكل  
زهرة ، وكل شجرة - وكل شيء في  
الحديقة - مرة بعد اخري ، وشاهدت  
شروق الشمس في ذلك الصباح ،  
ومازلت اشاهده كل يوم - بعد ذلك  
بخمسة عشر شهرا .



وكان اليوم التالي ، وهو يوم  
جمعة ، موعد استلام مواد التموين ،  
وكان صبي البـدال قد تدرب علي  
ترتيب الحزم والعلب بدقة في نظام  
معين فوق المائدة ، حتي أستطيع  
وضع بطاقات مكتوبة بطريقة برايل  
عليها ، ولما وصل الصبي في ذلك  
اليوم ، دهشت لألوان العلب والصناديق  
وبطاقاتها التي أعدت ببراعة وفحصتها  
جميعا في شوق ولهفة . وكان أحبها  
الي بطاقة علبة « الكويكر اوتس » إذ  
ذكرني الشخص « الكويكر » المرسوم  
عليها بقبعته الضخمة بطفولتي . . .

وكانت امي وانا صغيرة ، اذا رأنتي  
متجهمة الوجه جعلتني انظر الي نفسي  
في المرآة . . . ولم اكن احب قط ما  
أراه ، وكنت أحاول دائما ان ابتسم ،  
أما الآن فلم تعد بي حاجة للمحاولة  
لأنني لا أستطيع ان اكف عن الابتسام !

وفي أصيل اليوم التالي ، حضر ابني  
بالطائرة من كولورادو ، وسألني :  
« ألا يزال كل شيء علي مايرام يا امه ؟ »  
وأستطعت ان اقول له كم يبدو منظره  
رائعا . وكان قد أحضر معه جهازا  
للعرض السينمائي وستارا ، وأفلاما  
التقطت منذ زواجه حتي الآن . . . وفي  
ذلك المساء رأيت احفادي وهم يكبرون  
منذ مرحلة الطفولة .

وفي يوم الاحد أعدت ابنتي أجمل  
مأدبة عشاء رأيتها في حياتي ،  
وأستخدمت خير ما لديها من أوان  
فضية وصينية وبلورية . . . وكان  
يوما من اسعد أيام حياتي .

ونذهبنا في يوم الاثنين لمقابلة  
اخصائي العيون الذي يعالجني فاخبر  
أبصاري ، ولما طلب مني قراءة قصيدة  
مكتوبة بحروف دقيقة أستطعت  
رؤية كل كلمة ، وكان ابتهاجي  
بالقراءة عظيما ، حتي انه اضطر  
لانتزاع الورقة من يدي ، وكان اسعد  
من رأيت مظهرا في حياتي .

وشرح الطبيب لنا سبب حدوث  
هذه المعجزة . . . ان الصدمة التي  
تلقيتها علي عظمة وجنتي في صباح  
اليوم الذي كنت انظف فيه الأرضية ،  
كانت سببا في زحزحة السحابة عن  
مكانها بحيث انها لم تعد تغطي  
الشبكية . ومع ان مرض الشبكية  
قد أتلّف الابصار في عيني اليسري ،  
فان هذا لم يحدث في عيني اليمني -  
التي أصبحت قوة ابصارها الآن بنسبة  
٧٥ ٪ تقريبا .

ولما علم اصدقائي بحضاي الحسن ،  
أخذوا يصحبونني لزيارة كل مكان  
كنت اتوق منذ زمن بعيد لرؤيته :  
كنيستني ، والمباني الجديدة في دالاس ،



انني افكر كل يوم فيما قاله لي  
الطبيب بعد ان استعدت بصري وهو :  
« قد يبقى هذا طوال المدة الباقية من  
حياتك ، وقد لا يبقى ... فاستمتعي  
ببصرك في كل دقيقة ، وكل ساعة وكل  
يوم » ... واني لاستمتع به الآن ،  
ولن استطيع أبدا ان اشبع جوع  
عيني .

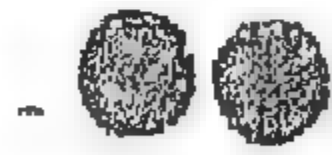
وقد أخبرني كثير من أصدقائي بعد  
ان علموا بالمعجزة التي مرت بي ،  
انهم بدأوا يلاحظون بصورة أكثر  
احتمالا ، جمال العالم الذي خلقه الله  
وان يشكروه كل يوم علي نعمته  
البصر .

اننا عندما نفكر في يوم البعث  
العظيم ، انما يجول بخاطرنا الفور  
العظيم ، والمناظر الرائعة التي سنراها  
وأستطيع ان أقول لكم انه لا يوجد على  
ظهر الارض شيء يشبه يوم البعث  
أكثر من الاستعادة المفاجئة لنعمته  
الابصار الثمينة .

والمطارات ، والمتنزهات ، وكانت  
الرحلات الليلية اسببه برحلة الي  
اراضي الاساطير .

وفي شهر أكتوبر ، اخذني ابني  
بالسيارة الي كولورادو ، وكنا نتوقف  
على طول الطريق لمشاهدة كل الاشياء  
التي كنت اذكرها ... فقد قمت انا  
وزوجي بهذه الرحلة خلال شهر  
العسل منذ سنوات عديدة .

ان ابني واسرته يقيمون في جراند  
فالي ( الوادي الكبير ) حيث تحيط  
الجبال بمنزلهم ، وكنا نجلس كل  
مساء نشاهد النجوم ، معلقة في السماء  
فوق تلك القمم الرائعة . وكنت هناك  
عندما حل موسم عيد الميلاد .  
واستطعت مشاهدة مهرجان عيد  
الميلاد للأطفال ، والمساعدة في تزيين  
الشجرة وبدا الامر وكأنني اقوم بهذه  
الاعمال لأول مرة ... لقد أصبح  
للحياة كلها معني جديد .



### خدمة كبري ! ..

ربات البيوت في بلدة « شيتونا » الايطالية سعيدات بعهدهن الجديدة الكاتبة « فلورا  
فولبيني » فقد كان أول عمل رسمي قامت به تركيب أربعة أجهزة لغسل الملابس بالكهرباء  
في مكان عام من البلدة لكي تستخدمها السيدات بلا مقابل ...  
وكانت أكثر ربات البيوت يغسلن ثيابهن قبل ذلك على ضفاف نهر شيرمون .



« ان الانسان لن يستطيع باي حال التغلب على الطبيعة في القطب الجنوبي  
.. ولكنسه نجح فعلا في ازالة الغموض عن الكثير من سراره »

## أعجب ناصية في العالم

بقلم . ايرا وولفرت

جبال وعرة ، كلها - عدا قممها -  
مدفونة في الثلوج والجليد ، وبحيرة  
يغطيها اكثر من ١٢ قدما من الثلوج ،  
تسجل أعماقها درجة حرارة تبلغ ٢٧  
مئوية ، وثلوج بنفسجية وخضراء ،  
وبركان يتصاعد منه الدخان ، وطائر  
البطريق يعيش في أماكن خاصة به  
بالآلاف ، وأحيانا مئات الآلاف ...  
وقد مرت اوقات شعرت خلالها بأنني  
كنت أسير في السماء ، ان طواني  
الغروب ، وكانت حقول الجليد تعكس  
الالوان في السماء بدقة تبهر الانفاس  
.. وفي اوقات اخري كنت استنشق  
زهورا من بلورات ثلجية جميلة ضئيلة  
الحجم تتألق في الجو وتتساقط كأمطار  
من الماس .

ان ابرد درجة للحرارة سجلت  
رسميا علي ظهر الارض هي ٨٨.٢  
تحت الصفر المئوي وذلك في احدي  
القواعد السوفيتية في القارة القطبية

استكشاف قارة ما من

**يعتبر** أقدم مغامرات الانسان ..

ومع ذلك فلم يسبق من قبل ان أتبحث  
للانسان فرصة القيام بهذا العمل  
بالطريقة التي تجري اليوم في المنطقة  
القطبية الجنوبية ، ففي عام ١٩٦١  
صدقت ١٢ دولة علي معاهدة تتفق  
فيها علي تخصيص هذه المنطقة  
للأبحاث العلمية وحدها لمدة ٣٠ عاما  
ونتيجة لذلك ، انهمك العلماء في القيام  
ببرنامج ضخم للأبحاث والاستكشاف  
يستمر العمل فيه علي مدار العام ،  
وهو مشروع غريب لا مثيل له في  
التاريخ .

انهم يعملون في أرض عجيبنة  
مساحتها ضعف مساحة الولايات  
المتحدة ، والقطب الجنوبي نفسه  
يقع وسط لا شيء علي الإطلاق ...  
مجرد ثلج منبسط فارغ مغطى بالجليد  
أما في كل مكان آخر من القارة ، فهناك



شهرين ما كان - حتي هذا العام - يتطلب ثلاثة مواسم كاملة .

وانا سمح الجو ، فانه لا يكاد ينقضى يوم دون ان تقوم الطائرات العادية وطائرات الهليكوبتر بتقديم المساعدات للباحثين ، ومن الامور العادية ان تحلق ١٢ طائرة في الجو في وقت واحد ، حيث تنقل المؤن للقبط الجنوبي ، وترسم الخرائط من الجو . وتستكشف الارض للرجال الذين يسافرون فوق ارض لم يسبق ان وطئتها قدم بشرية من قبل ، وتقوم بعمليات هبوط خطيرة لانزال فرق الميدان او نقلها .

**البطريق حامل الاسلحة : من شهر اكتوبر حتي مارس ، يستمر ضوء النهار ٢٤ ساعة ، ويواصل علماء البحرية اعمالهم ليلا ونهارا في نوبات كل منها ١٢ ساعة ٠٠٠ وفي الساعة الثانية من صباح ذات يوم ، كانت الشمس ساطعة مشرقة ، وقاعدات الامدادات الامريكية القريبة من خليج ماكوردو تفيض حياة بأنواع متباينة غير عادية من النشاط .**

وكانت هناك سيارة نقل خاصة تعمل علي قضبان للحفر ونقل الانقاض ، تمتلي بحمولة من الجليد لاذابته للحصول علي المياه ، ووراءها

الجنوبية ، ومتوسط درجة الحرارة السنوية في القطب الجنوبي هو ٤٨ ر ٢ درجة تحت الصفر ، وهي فوق الجزء الاكبر من بقية القارة ٤٠ تحت الصفر او اسوأ من ذلك في أغلب الاوقات ، ويقول أحد العلماء : « انها اكثر ثلاجات العالم سحرا » .

**عمليات هبوط خطيرة: ان البرنامج الامريكي للقارة القطبية الجنوبية هو اكبر البرامج التي يجري تنفيذها بمعرفة مختلف الدول هناك ، اذ يوجد اكثر من ٣٢٠٠ امريكي يعملون فوق القارة وفي ارجائها خلال موسم ٦٤ - ١٩٦٥ ، بينهم علماء جيولوجيا وأحياء وارصاد جوية وخبراء في الطحالب ، والمناطق الثلجية ، ورسامو خرائط جغرافية ، وغواصون تحت الماء . وقد انفق حوالي ٢٧ مليون دولار ، منها سبعة ملايين بوساطة مؤسسة العلوم القومية ، و ٢٠ مليونا من البحرية الامريكية للانفاق علي العلماء الذين يعملون في عملية « التبريد العميق » .**

فهل هذه العملية ذات اثر فعال ؟ يقول الدكتور تشارلس بنتلي استاذ الجيولوجيا بجامعة ويسكونسين : « لقد نظمت العملية باتقان الي حد ان فريقا من الجيولوجيين يستطيع ان ينجس في



جرار يسحب قطارا من الزحافات طوله ٢٤ مترا امتلا بمواد خاصة بالمساكن الدائمة ( التي تبني لتبقى ٣٠ عاما ) والتي يجري اقامتها الان في ( ماكوردو ) لتحل محل الاكواخ المصنوعة من القماش السفيك وخشب الابلكاش ، والتي أنشئت عندما كانت عمليات الاستكشاف تجري على أساس انها مؤقتة ، وسوف تحسوي المساكن الجديدة تدفئة كهربائية من مولد نربي للكهرباء ، ومياه جارية باردة وساخنة من مياه البحر التي تتحول الي مياه عذبة بعد استخراجها بالمضخات من تحت الثلوج ، فضلا عن ثلاثات ٠٠٠ لنع الطعام من التجمد !

وفوق خليج ماكوردو نفسه كان ارثر دي فرايس من جامعة ستانفورد يستعد لصيد الاسماك بالشباك لدراسة تمثيلها الغذائي ، وقد ربط أحده أطراف شبكة للصيد بحزام جلدي، ثم ربط الحزام بأحد عجول البحر ، ودفعه في فجوة من الثلج ، وكانت اقرب فجوة أخرى علي مسافة ٤٠٠ متر . وعندما خرج عجل البحر من هـنـده الفجوة ، كان يحمل طرف الحزام الآخر وهكذا حقق دي فرايس - دون ان يخرج غليونه من فمه - ما كان

يعتبره الجميع مستحيلا ، وهو فرد شبكة كبيرة تحت ثلاثة امتار من الثلوج !

وقام اربعة رجال بالتحليق في طائرة هليكوبتر : اثنان منهم يطلقان علي نفسيهما اسم « رعاة بقر بحريين » وكانا في طريقهما لدمغ عجول البحر لمحاولة معرفة أعمارها وتتبع المناطق التي تتجول فيها . اما الاثنان الآخران - فكانا يحاولان معرفة كيف تستطيع طيور البطريق ان تسير بهذه الدقة فوق تلك المساحات الشاسعة ، عبر اراض خالية من كل المعالم ، وقد حملا معها اجهزة ارسال صسغيرة جدا لربطها في الطيور حتي يستطيعا متابعة طريق سيرها .

وفي نفس الوقت كان هناك عشرة رجال في القطب الجنوبي قد انطلقوا في ثلاثة جرارات في رحلة تستغرق شهرين يقطعون خلالها ١٤٥٠ كيلومترا يعبرون خلالها ارضا لم يسبق استكشافها نحو المحطسة السوفيتية المهجورة التي تقع في أبعد نقطة داخلية من القارة القطبية الجنوبية وتسمى أحيانا « قطب الماعة النسبية » وقد ربط في مؤخرة الجرارات ست عربات مقطورة تحمل الامدادات العلمية وقطع الغيار والمتفجرات وثلاثة اطنان من



الثلوج باصدار بعض الاصوات وقراءة صداها ، وأحد هذه الاصوات لحن عذب .

وقد أثار دهشة علماء البيولوجيا أن يجدوا أن محيط المنطقة القطبية الجنوبية يستطيع أن يعول أعدادا أكبر من النباتات والحيوانات من أي محيط آخر ( وأن كانت أنواعها أقل ) ومن بين هذه الحيوانات أضخم حيوان في العالم وهو الحوت الأزرق . ويقوم العلماء - الذين يساورهم القلق علي اطعام سكان العالم المتزايدين - بدراسة هذه الظاهرة باهتمام .

وتستطيع القارة القطبية الجنوبية كذلك أن تفتح نافذة علي نواح مجهولة من التركيب الآلي للطبيعة ، فقد كانت الأشجار والنباتات الاستوائية مثلا تنمو علي هذه القارة في يوم ما وفي أماكن عديدة منها وجدت أخشاب متحجرة يبلغ عمرها ٢٧٠ مليون عام وعروق فحم يصل سمكها الي ٢٥ قدما ، وكثير من قطع الفحم الصلبة عليها آثار حفريات قديمة مختلفة حتي ليبدو الأمر كأنه تقليب صفحات كتاب . .

ولكن هل يعتبر تغيير الجو الاستوائي الي البرودة الشديدة مؤقتا أم دائما ؟ وهل هو تباين في النشاط

الطعام ، وقد حملت المقطورات علي اطارات ضخمة استخدمت أيضا لخزن كميات اضافية من الوقود للرحلة .

نافذة علي المجهول : هناك أكثر من ٧٠ مشروعا للأبحاث العلمية في القارة القطبية الجنوبية هذا الموسم ، ومن أطرف مشاهد القارة أنها عبارة عن كتلة من الأرض يحيط بها المحيط على عكس الدائرة القطبية الشمالية التي هي عبارة عن محيط تحيط به الأرض . . ويستطيع العلم والظروف القطبية الالتقاء علي أرض ثابتة في القارة القطبية الجنوبية ، بحيث يمكن إجراء دراسات لفترة طويلة .

وقد أصبحت عجول البحر مثالا موضع اهتمام حيوي في ميادين مختلفة كالطب ، وتصميم الغواصات وأجهزة التقاط الأحداث . كما وجد علماء الفسيولوجيا أن عجول البحر تستطيع إيقاف دورتها الدموية علي سطحها الخارجي وفي أطرافها لتتركز الدم في الأعضاء الحيوية حتي تستطيع الاحتفاظ بما لديها من اوكسجين . . ويستطيع عجل البحر من فصيلة « ويدل » أن يمسك أنفاسه أكثر من ٣٠ دقيقة ، وأن يغوص الي عمق ٤٢٥ مترا وهو عمق يحطم جسم الغواصة . . والمعتقد أن هذا العجل يسير تحت



الجو والارض لهما نفس اللون .  
وساورني احساس غريب بأنني اسير  
داخل كرة من كرات « البينج بنج »  
وتفسير ذلك ان الضوء كان ينعكس  
جيئة وذهابا بين طبقة من السحب  
البيضاء والجليد الابيض ، قاضيا  
علي كل تباين في اللون ، مما يجعل  
من المستحيل معرفة أين توجد السماء،  
وأين تبدأ الارض . .

وحدث ما لا مفر من حدوثه ، فقد  
وضعت قدمي علي شيء تبين انه هواء  
مفرغ ، فوق خندق ، فسقطت وانزلقت  
حوالي ستة امتار ، وكنت اضع في  
يدي لحسن الحظ قفازين من القفازات  
الثلاثة التي اعطيت لي ، وبعد ان  
تسلقت خارجا من الخندق ، رحت القي  
قفازا منها امام كل خطوة للتأكد من  
انني سأضع قدمي فوق شيء موجود  
فعلا . . وادركت ان هذه المنطقة  
ما زالت ارضا ، تستطيع ان تسير  
فيها من احدي القواعد لمدة خمس دقائق  
في أي اتجاه ، فتجد نفسك تائها  
ضالاً !

وهناك الرياح بعد ذلك . . . انها  
تثور فجأة وعلي غير موعد . ويقول  
الفرنسيون ان سرعتها بلغت ٣٢٠  
كيلومترا في الساعة قبل تحطم كل  
الادوات في قاعدتهم . . وهي لا تمهد

الشمسي ؟ . . ام ان هذه القارة قد  
انفصلت وانجرفت بعيدا عن موقع  
سابق كان اقرب الي خط الاستواء ؟ . .  
ام انه نتيجة لبعض التغييرات في محور  
الكرة الارضية ؟

هذه الاسئلة كلها ذات اهمية  
بالنسبة لنا جميعا ، اذ ان ٩٠ ٪ تقريبا  
من الثلوج الموجودة علي الكرة الارضية  
توجد في المنطقة القطبية الجنوبية ،  
فانما قدر لها ان تذوب فان مستوي كل  
المحيطات سيرتفع حوالي ٧٥ مترا ،  
ويعيد رسم خريطة الكرة الارضية . بل  
ان أي ذوبان ولو كان أصغر من أن  
يحدث تغييرا مهما في مستوي  
المحيطات ، يمكن على المدى البعيد ان  
يؤثر علي جو الكرة الارضية تأثيرا  
عميقا .

### مناطق ذات فخاخ خادعة : ان اكبر

خطر علي الانسان في المنطقة القطبية  
الجنوبية يحدث عندما تؤدي بعض  
الظروف الشاذة الي انفجار احد  
الفخاخ الطبيعية الخادعة في وجهه .  
وقد رأيت ذلك بنفسى خلال عاصفة  
بيضاء . . . وكنت قد غادرت المعسكر  
لكي اسير قليلا علي قدمي عندما بدا  
لون الجويتغير، وسرعان ما حاط بي  
ضوء ابيض شامل طمس كل الظلال ،  
وجعل ادراك العمق مستحيلا ، فأصبح



قدومها بأي صوت • انك تجد نفسك محاصرا بها فجأة ، وسط ضجيج صراخ ، وتثور العاصفة في حرية ، تظل تهب وتهب دون هدنة ، وعندما كنت هناك ، استمرت تسعة ايام ذات مرة !

وقال الميجور اديان هايتز قائد قاعدة ( سكوت ) النيوزيلندية : « ان الانسان لم يقهر الطبيعة في أى مكان - ولاسيما هنا - لقد وجد فقط الظروف التي تسمح له الطبيعة بالعمل خلالها •

**وسائل للبقاء :** لقد زودت الطبيعة كل شئ حتى في القارة القطبية الجنوبية بأجهزة طبيعية بارعة لتحمل الجو القاسي ، ماعدا الانسان الذي يعتبر دخيلا هناك • فلاسماك مواد كيميائية خاصة تجري في دماؤها ويعتقد العلماء انها تعمل كمادة تمنع التجمد وتحفظ سوائل جسمها من ان تتجمد • والحشرات التي اكتشف منها حوالي ٦٠ صنفا لا تنشط الا عندما تقوم الشمس بتسخين بيئتها فوق درجة التجمد ويقول عالم الحشرات « ليسلي جريست » بمتحف بيشوب في هاواي : « ان لدى الحشرات طريقة تكفل لها النوم السريع في الشتاء ، فاذا اصابها خمول البرد ، فانك تستطيع عاينه

النشاط اليها بمجرد توجيه انفاسك نحوها • واذا تجمع الثلج فوق الاماكن التي تستريح فيها وهي نائمة فانها تستطيع ان تنتظر طويلا حتي تذوب • وقد اعادت بعض الحشرات الحبالة لنفسها بعد نوم يعتقد انه دام سبعة اشهر عاما !

فهل يمكن ان تتيح هذه الاجهزة العجيبة لهذه المخلوقات اكثر من مجرد الصراع في سبيل البقاء ؟ في خلال عطلة نهاية الاسبوع التي قضيتها مع ٦٠ الفا من طيور البطريق ، وجدت دلائل علي ان هذه الطيور العجيبة تتمتع كما يبدو بقدرة عظيمة علي التكيف بنجاح مع البيئة القاسية التي تعيش فيها •

ان طيور البطريق من فصيلة «أديل» تتضي أغلب وقتها فوق كتل ثلجية في البحر وهي تلثم الجمبري ، ومع انها لا تستطيع الطيران ، فانها تستطيع أن تسبح بسرعة قد تصل الي ٥٠ كيلومترا في الساعة • وفي شهر اكتوبر من كل عام ، تذهب الي الشاطئ من اجل التكاثر ، وهي تعرف طريقها الي نفس المكان الذي كانت تعيش فيه من قبل ، وبعد أن تضع الانثي بيضها ، تعود الي البحر لكي تسترجع قواها التي استنزفت ،



ويتولى الذكر اداء الاعمال المنزلية ،  
ويستطيع ان يبقى بلا طعام اغصاية  
سنة اسابيع .

مرحبا بالعودة : في « كيب هاليت »  
رأيت الاناث وهي تعود الي مجائنها  
ممتلئة الجسم ملساء ، لامعة ، بيضاء ،  
ناصعة ، وريشها الاسود يتلألأ ،  
وكانت تتهادي في جماعات ككبيرة فرق  
الثلج ، ثم تنفصسل لتذهب الي  
اعشاشها .

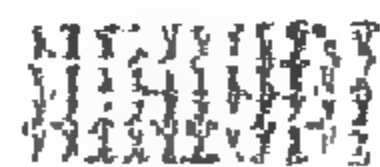
ولم استطع ان امنع نفسي من  
الابتسام ، فان طيور البطريق من  
فصيلة « آديل » تظهر عاطفتها للآخري  
بطريقة واضحة يسميها العلماء « عرضا  
متبادلا » . وفي كل عش تعود اليه  
الأنثى يقفز الذكر من فوق بيضه ،  
ويقف علي اطراف اصابعه مواجهها  
رقيقته ويتميل رأسه وعنقه وهويطلق  
صياحات متكررة بصوت اجش قائلا :  
جا . . جا . . جا . .

وعندما ينطلق الذكر أخيرا لا طعام  
نفسه ، وتتولى الأنثى شئون العش ،  
لاحظت انها كانت تنهض بين حين

وأخر الي البيض الذي تحتها ، ثم تعود  
الي عملية « العرض المتبادل » من  
جديد .

الي القمر : في طريق العودة الي  
الولايات المتحدة ، توقفت في بلدة  
( كريست تشيرش ) في نيوزيلندا ،  
وهناك تحدثت مع مندوب ادارة رحلات  
الفضاء والملاحه الجوية بواشنطن  
وهو يشترك في وضع الخطط الخاصة  
بارتياد القمر فقال لي : « اننا نرقب  
برنامج القطب الجنوبي ، فهو قريب  
جدا من العمل الذي قد نريد انجازه  
علي القمر »

وهكذا يبرز عصر جديد عظيم من  
الاستكشاف بسرعة . . . لقد كانت  
الدول تتطلع في يوم ما الي مستكشفيها  
من اجل الذهب ، اما اليوم ، فسواء  
ذهبوا الي القمر او القارة القطبية  
الجنوبية ، فانها تتطلع اليهم من اجل  
المعرفة ، وهو امر ليس فيه خلاف  
كثير كما يبدو في نهاية الامر ، اذ ان  
المعرفة هي الاوزة التي تضع البيض  
الذهبي .



### شخصية هامة !

قال ضيف حفل الزفاف للعريس :

« تهاني . . سوف تسمع الكثير عنى ابتداء من اليوم ، فانا الرجل الذي كان ينبغي  
ان تتزوجه عروسك ، كما ستقول لك ! . . »



« ان آلافا يموتون او يصابون بتشويه يبقى مدى الحياة من امراض يمكن منعها بوخزة ابرة وذلك بسبب الهمال والجهل .. والجمود »

# لماذا نتركهم يموتون ؟

مأخوذة عن مجلة «قاميلي ويكلي»  
بقلم : ج . د . راتكليف

هذا المرض « الذي لا يعتقد به » !  
والسعال الديكي كذلك يعتبره  
الكثيرون مجرد مرض « يثير  
المضايقة » . ولكن صغار الاطفال  
كثيرا ما يعجزون عن السعال لخراج  
المخاط المتصق الذي يسد المسالك  
الهوائية ويواجهون الاختناق . ويقول  
أحد الاطباء ان حالات الوفاة قد لا تزيد  
علي واحد في كل ١٥٠ . ولكن ماذا  
يكون الحال اذا كان هذا الواحد هو  
طفلك ؟

والدفتريا مرض نميل الي اعتباره  
من مشكلات الاجداد ، وقد انخفض  
معدل الوفاة بسببه الي نسب تافهة  
اذا قورن بنصف قرن مضى ، ولكن  
هذا غير كاف لاولئك الذين يلهثون  
من اجل نفس اخير هذا العام عندما  
ينمو الغشاء الرمادي في حلقهم .

من الاطفال يصابون  
**ملايين** كل عام بالحصبة ،  
وهو مرض يعتبر بصفة عامة مجرد  
ازعاج صغير ، وجزءا لا مفر منه  
لمرحلة النمو ، ولكن الحصبة في  
الحقيقة مشكلة صحية ابشع كثيرا  
مما كانت مشكلة شلل الاطفال ، وقد  
كشفت دراسة بريطانية اجريت اخيرا  
لحوالي ٥٣ الفا من ضحايا الحصبة  
انه بين كل الف حالة يصاب ٢٥  
بامراض في الاذن الوسطي تعد اسبابا  
محتملة للاصابة بالصمم مدى الحياة ،  
وأصيب ٢٨ بمرض خطير في الجهاز  
التنفسي بما في ذلك التهاب الرئوي ،  
وأصيب واحد بالحمى المخيطة  
الشوكية ، وتشير الارقام الامريكية الي  
ان واحدا في كل الف من الذين تصيبهم  
الحصبة يموت من مضاعفات تنتج من



وسيصاب عدد قليل من الاطفال بمرض « التيتانوس » بسبب هبوات تتسلل الي جروح تبدو اقل من ان تتطلب شيئاً اكثر من ضماد الاسعاف الاولى ، ولكن نصف او ثلثي المصابين سوف يموتون ولو حصلوا علي اعلي قدر من الرعاية الطبية .

أقري هذا شيئاً مخيفاً ؟ ... انه شيء مقصود فعلاً ، فنحن لا نلوم الا انفسنا لهذه الوفيات التي لا ضرورة لها . ويقول اطباء ان لدينا ادوات فعالة لمنع كل هذه الامراض ، واننا نستطيع ان نقضى عليها فعلاً بصفة دائمة .

لقد حان الاوان لاذاعة هذا التحذير : ان متاعب خطيرة تتجمع الآن في الافق ، فهذه الامراض تغير أساليبها ، ففي الازمان الماضية ، كان تحصن الكبار من الاصابة بالدفتريا على مستوي مرتفع ، ولكن في الوقت الذي تتناقص فيه الدفتريا بين الاطفال نجدها تصبح اكثر اهمية باعتبارها من امراض البالغين ، وينطبق الامر نفسه علي السعال الديكي والحصبة والتيتانوس يتغير هو الآخر ، فقد كان المرض مقصوراً كلية تقريباً علي الرجال والاطفال ، الذين يعيشون حياة اكثر نشاطاً في الحقول والشوارع

حيث تكمن هبوات التيتانوس ، ولكن عددا متزايداً من النساء يصبحن اليوم ضحايا للمرض بسبب حوادث السيارات وزيادة النشاط في الحياة خارج البيت .

ولنبحث هذه الاخطار بالتفصيل :  
الحصبة : حتى عام ١٩٦٣ لم تكن هناك طريقة دائمة لتفادي هذا المرض ، ثم ظهرت امصال جديدة رائعة تكفل كما يبدو وقاية مدي الحياة ، وظهرت قوتها العظيمة في مناطق مازالت الحصبة فيها تعتبر قاتلاً رهيباً ، ففي فولتا العليا ، وهي من دول غرب أفريقيا الحديثة ، كانت الحصبة تقتل نصف المواليد الذين يولدون في سنوات الوباء . ودعا الدكتور بول لامان وزير الصحة هناك الدكتور هاري ماير بوزارة الصحة الامريكية لاستخدام فولتا العليا كحقل للتجارب فانطلق ماير الى هناك في عام ١٩٦٣ ومعه امصال تبرعت بها شركة (ميرك - شارب ودوهم) ليحقن كل طفل استطاعت فرقه جمعه حتى بلغ عددهم ٥٣١ ألف طفل . وفي العام التالي لم تقع أية وفاة بين الاطفال المحصنين بالمصل . فلماذا لا يحصل الاطفال في كل مكان علي هذه الوقاية؟ ان الآباء ، بل وبعض الاطباء يجب



أن يتقاسموا اللوم في ذلك ، فبعض  
الاطباء ينظر الى الحصبة بلا اكتراث  
رغم الادلة الكثيرة على خطورتها  
الممكنة ، وكثيرون من الآباء لا يدركون  
انه من الممكن الحصول على الوقاية  
من المصل .

**السعال الديكى :** مع أن عدد  
الوفيات بالسعال الديكى ليس كبيرا  
كضحايا الحصبة ، فانه لا يزال رقما  
جديرا بالاحترام ، وكثيرات من  
الامهات لا يلتصن الرعاية الطبية  
لأطفالهن كما أن كثيرين من الاطباء  
لا يهتمون بالإبلاغ عن الاصابات، حتى  
أن الاحصاءات ليست جازمة تماما .  
ولكن الخطر قائم فعلا .

وتنقل الأم حصانتها ، التى تظل  
شهورا عديدة ، حياء أغلب أمراض  
الطفولة ، الى طفلها الوليد ، ولكن  
المواليد يولدون غير محصنين ضد  
السعال الديكى ، ويعتبر هذا المرض  
بالنسبة لهم قاتلا . فان ٧٠٪ من  
حالات الوفاة به تحدث قبل العام  
الاول ، ويكون الطفل الوليد في حاجة  
ماسة الى وقاية المصل بمجرد امكان  
تناوله بأمان ، وذلك منذ الاسبوع  
السادس من عمره .

وحتى بين الاطفال الأكبر سن ،  
يجب ألا يستهان بالسعال الديكى ،

فان نوبات السعال يمكن أن تمزق  
الرئتين ، وتمدد الانابيب الشعبية  
بصفة دائمة ، وتفجر الاوعية الدموية  
الصغيرة في المخ . . . والسعال الديكى  
كالدفترية يبدو شائعا بنسبة أكبر بين  
الكبار مما يزيد آلام الجهاز التنفسى  
سوءا ، مثل ضيق التنفس ، أو يؤدي  
أحيانا الى الالتهاب الرئوى ، وإذا  
كانت إعادة التطعيم على فترات دورية  
للكبار أمرا لا يوصى به الاطباء، فانهم  
يمكن أن يحصلوا على الوقاية  
بإستئصال المرض بين الصغار .

**الدفترية :** ان حقن «التوكسين»  
التي تمنع الدفترية يمكن الحصول  
عليها منذ ٤٠ سنة تقريبا ، وكان  
ينبغي أن نودع هذا القاتل الخائى  
منذ وقت بعيد ، ولكننا لم نفعل  
ذلك . . . وقد ظهر مثال لما يمكن أن  
يحدث عندما تتخلى دولة متقدمة  
طبيا عن حرصها ، في ألمانيا خلال  
الحرب . ففي عام ١٩٤٣ حصلت  
الدفترية أرواح ٣٠٠ ألف شخص .

وهناك دلالات كثيرة تنذر بالشر  
على أن الدول المتقدمة قد تفقد «حصانة  
القطيع» ، (إذا حصنت جزءا من  
القطيع حصل الجزء الآخر على بعض  
الوقاية ، لان احتمال العدوى سوف  
يقل) ، وفي عام ١٩٦٠ جلب المهاجرون



الى أمريكا من العمال الزراعيين هذا المرض الى بلدة (بلين فيو) الصغيرة بولاية تكساس ، فأصيب ٥٦ طفلا بمرض شديد قبل أن تتمكن حملة التطعيم السريعة من اخماد الوباء ، وهناك حالات أخرى تفشى خلالها الوباء أخيرا في بعض المدن الأمريكية .

وثمة اشارة أخرى الى أن الوقاية ربما انخفض مستواها ، فان ربع الكبار . . فهل ينبغي ان يعاد تطعيم الكبار مرة كل أربع أو خمس سنوات؟ حالات الإصابة اليوم تحدث بين ان كثيرين من الاطباء يردون على ذلك بالنفي ، لان رد الفعل للمصل يكون أحيانا شديدا لدى بعض الافراد . وآخرون يقولون ان الوقاية المؤكدة التي يكفلها المصل تستحق المخاطرة . والحاجة الى اعادة التطعيم يمكن أن يقررها الاختبار المعروف باسم «شيك» وفيه يحقن الشخص تحت الجلد بكمية ضئيلة من «التوكسين» المخفف (وهو السم الذي ينفثه ميكروب الدفتريا) فتحدد درجة احمرار الجلد مدى حصانة الانسان .

التيتانوس : ليست هناك حصانة طبيعية ضد التيتانوس أو مرض الكزاز ، فهبوات المرض موجودة في كل مكان . . في الحقول التي تمتلئ

بروث البقر (فالميكروب ينمو في احشاء الجياد والبقر) وفي غبار المنازل ، وفوق حقنة مدمن المخدرات ، وفي تراب الشارع أو في مسمار صدي . . ويكفى أن تدخل الهبوة الى الجسم لكي تعيث فيه فسادا ، فيلتحم الفكان ، وتحدث تقلصات وتشنج في عضلات الظهر ، وتصلب في العنق . . وتموت نسبة تتراوح بين النصف والثلاثين من الضحايا ، وهذا هو الخطر الذي يواجه ألوقا من الضحايا في حوادث السيارات كل عام ، عندما ينقلون الى المستشفى فاقدى الوعي ، اذ يمثلون مشكلات متكررة . . هل المريض محصن ضد المرض ؟ أم يجب أن يحصل على المصل المضاد للتيتانوس والذي يعمل ببطء ، وقد يكون شديدا لابطاء ؟ أم يجب أن يعطى المصل المضاد للمرض المصنوع من مصل الخيل والذي يكفل وقاية سريعة ؟ ولكن هذا المصل يسبب لسوء الحظ ردود فعل عنيفة في كثير من الاحيان قد تكون مميتة ، ومن ثم فان هذه المشكلة المتكررة ستبقى حتى نحصل جميعا على حصانة دائمة من المرض .

\*\*\*

فلماذا نسمح لانفسنا ان نصاب



أظهرت أن ٢٠٪ فقط من البالغين طعموا بالمصل المضاد للجذري خلال السنوات الأربع الماضية ، وثمة دراسات أخرى تشير إلى أن الأغلبية الساحقة من الكبار - ولا سيما النساء - في حاجة إلى وقاية من التيتانوس .

فما الذي ينبغي عمله ؟ • أن للبرامج السريعة جاذبية مؤثرة بصورة واضحة ، ولكن رجال الصحة العامة لا يستريحون إليها بصورة عامة ، لأن عددا كبيرا من الأشخاص يعتقدون أن البرنامج السريع ينهى الأمر ، وينسون الحقن اللازمة لدعم الحصانة فيما بعد .

وآخرون يعتقدون أن مصل الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي والحصبة ، يجب أن يكون اجباريا لدخول المدارس ، وهذا مفيد بكل تأكيد ، ولكنه لن يصل إلى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن السادسة الذين يصعب الوصول إليهم • ولكنه أمر ممكن عمله •

وقد بدأ مجلس الصحة بولاية فلوريدا الأمريكية عملا رائدا يظهر ما يمكن انجازه في هذا الصدد ، فقد اختار ثلاث مقاطعات هي «هيلز بورو» بورو ، وأورانج ، وبالم بيتش لهذه التجربة التي كان الهدف منها منح الوقاية لكل طفل من أمراض

بهذه الأمراض ، في حين أن وخزة الحقنة الطبية يمكن أن تمنحنا وقاية تامة ؟ أن الرد بكل تأكيد ليس هو النفقات نظرا لأن هذه الامصال رخيصة نسبيا •

إن الفشل في الحصول على الوقاية إنما هو إلى حد ما نتيجة للجُمود الطبي ، فالأطباء بصفة عامة أكثر اهتماما بعلاج المرض منهم بمنعه ، فضلا عن أن كثيرين من الأطباء يكرهون الاحتفاظ بسجلات خاصة لمواعيد التحصين اللازمة لعملائهم ، والآباء أكثر عرضة للجُمود من الأطباء ، وكثيرا ما يقولون : سوف يصاب الأطفال بالحصبة والسعال الديكي على أية حال ، كما أنه ليس هناك أحد يعرفونه مات بالدفتريا أو التيتانوس • فلماذا الازعاج ؟

فما هي نتائج هذا الموقف ؟ منذ فترة ليست بعيدة ، أظهرت دراسة لمكتب الإحصاء الأمريكي أن ستة من بين كل عشرة أطفال أمريكيين ممن تقل أعمارهم عن الخامسة - أي في أشد أوقاتهم حاجة للتحصين - يفتقرون إلى الوقاية الكاملة من الأمراض التي بحثنا موضوعها هنا ، كما أن الدراسات التي شملت الكبار أكثر سوءا ، إذ



## جدول مواعيد للتطعيم يلقى موافقة بصفة عامة في امريكا

| السن             | نوع المصل                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| شهران            | د.ت.س (دفتريا - تيتانوس - سعال<br>ديكي) بالإضافة الى فصيلة (أ) من<br>مصل شلل الاطفال بالفم |
| ٣ شهور           | د.ت.س - بالإضافة الى فصيلة (ب)<br>من مصل شلل الاطفال                                       |
| ٩ شهور           | مصل الحصبة                                                                                 |
| ١٢ شهرا          | مصل الجدري                                                                                 |
| ١٥ شهرا          | مصل مدعم لمصل د.ت.س - وأنواع<br>مصل شلل الاطفال الثلاثة                                    |
| ٤ سنوات          | مصل مدعم للوقاية من د.ت.س -                                                                |
| من ٥ الى ٦ سنوات | اعادة التطعيم ضد الجدري                                                                    |
| ٨ سنوات          | حقن للكبار لدعم الوقاية من د.ت.س                                                           |
| بعد ذلك -        | حقن مدعمة ضد د.ت.س • واعادة تطعيم ضد الجدري<br>وفقا لما يوصى به طبيبك •                    |

الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي في المقاطعات الثلاث ، باستبعاد ذوي  
والحصبة • العناوين المجهولة •

وقد تلقى الآباء اخطارات بالبريد،  
والذين لم يستجيبوا تلقوا مكالمات  
تليفونية ، ثم قامت ممرضات الصحة  
العامة بزيارة البيوت ، وهكذا أمكن  
الوصول الى أكثر من ٩٠٪ من الاطفال  
وهناك مشروع آخر يبشر بالامل  
تجري دراسته الآن، فقد أعدت معامل  
ليدرل طرقا لاستخدام العقسول  
الكهربائية ، وآلات لتنسيق المعلومات  
لتابعة الافراد من الميلاد حتى الوفاة



إذا طلب منها ذلك ، وتوضع تواريخ حالات التحصين التي يقدمها أطباؤهم في العقل الإلكتروني ، وعندئذ يقوم العقل بإرسال بطاقات بريد للتذكير بموعد التطعيم كلما دعت الحالة الى الحقن بالمصل أو بأمصال لتدعيم التحصين . والمعتقد أن مركزين أو ثلاثة مراكز للعقول الالكترونية يمكن أن تخدم دولة بأسرها .

أما الآن فإن أفضل نصيحة توجه للآباء ، هي أن يحتفظوا بسجلات خاصة للتحصينات التي أعطيت لأطفالهم ، وسجل للحقن التي سيأخذونها بعد ذلك . أما الكبار ، فإن وضع بطاقة في الحافظة تسجل تاريخ التحصين ضد التيفانوس والجذري وغيرهما أمر يجد قبولا سريعا لدى الكثيرين .

لقد اطل العلماء فترة الحياة لكي يمنحونا الامان ، ومن ثم فإن عدم استغلال ثمار جهودهم يكاد يبلغ مرتبة جريمة الإهمال .



### ميزة !

يحتفظ الجنرال ديفيد سارنوف بجهاز راديو صنع على هيئة السماعة التي يستخدمها ضعاف السمع . . ويقول سارنوف ان هذا اختراع عظيم ، فكلما ضايقته سيدة أو سيد ممن يجلسون الى جواره في مأرب العشاء ، وضعها في أذنه ، فيعتقد أنه مصاب بالصمم ويتوقف عن ازعاجه ، بينما يستمع سارنوف الى الموسيقى الجيدة .



### طريقة سهلة !

قال الصديق لدير الشركة الشاب :  
- جو . . كيف تتوقع انجاز أي شيء في مكتبك وحسبك ثلاث سكرتيرات جميلات كهؤلاء . . ؟  
فاجاب المدير بهدوء :  
- المسألة سهلة . . ساعتين منهن اجازة في يوم واحد .



# تعبيرات راقصة

كانت الطيور تحت الصباح لكي ينهض من فراشه ! ...

\*\*\*

انحنيت اشجار الصفصاف حتي تستطيع ان تلمس اصابع اقدامها !

\*\*\*

النفقة : نقود يضطر الرجل الي دفعها لامرأة كان يحبها في يوم ما !

\*\*\*

حركة المرور : هي الحماسة التي لولاها لكان الزواج سعيدا بين السائق وسيارته !

\*\*\*

اللباقة : ان تكذب علي الآخرين بالطريقة التي تنحب ان يكذبوا بها عليك !

\*\*\*

عزيزي : صورة شائعة من الحديث تستخدم لمخاطبة شخص من الجنس الآخر لا تذكر اسمه !

\*\*\*

الدبلوماسية : الفن الذي يجعلك تقول لكلب شرس : « يالك من كلب لطيف » حتي تجد فرصة للتقاط قطعة من الحجر !

\*\*\*

الضمير : كما يعرفه طفل صغير ، هو الشيء الذي يجعلك تعترف لامك ، قبل ان تقول لها اختك !

\*\*\*

الميزانية : معادلة تضعها لكي تقرر انك في حاجة الي علاوة !

\*\*\*

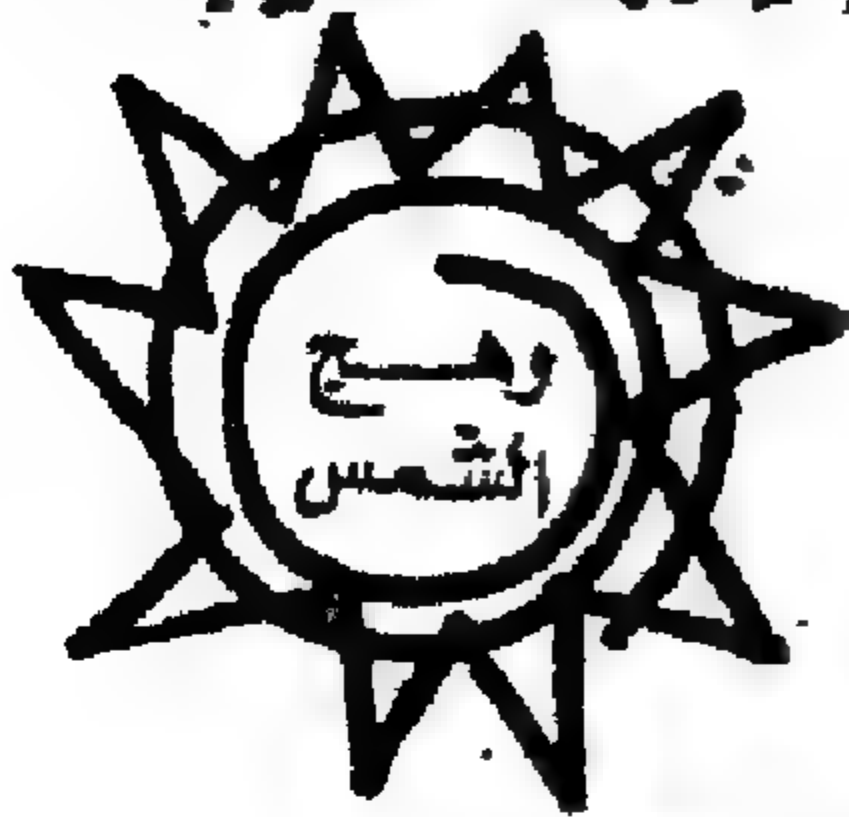
في هذه الايام ... كل شيء لا يستأهل مجرد القول ... يتحول الي أغنية !

\*\*\*

النصيحة المجانية لن تكلفك شيئا ... الا اذا اخذت بها !



عندما تشعر عيناك  
بالإجهاد فتتعبه لـ



استعمل

# MURINE

فإن مورين مرعان مارتيج، العين المتعبة، بعد القيادة في الشمس المشرقة والرياح، أو مشاهدة التلفزيون أو أداء عمل دقيق. إن مورين ترطب وتنعش عينيك، تحتل بمورين قريبا منك في المنزل، ومكان العمل، والسيارة. استخدمها دائما لتنظيف وتلطيف وانعاش عينيك 1



زجاجة جديدة  
من البلاستيك  
القابل للضغط  
بأصبعك  
ومريحة

أعظم مستحضر للعين في العالم

# معك

كل أخبار... مع

# أخبركم

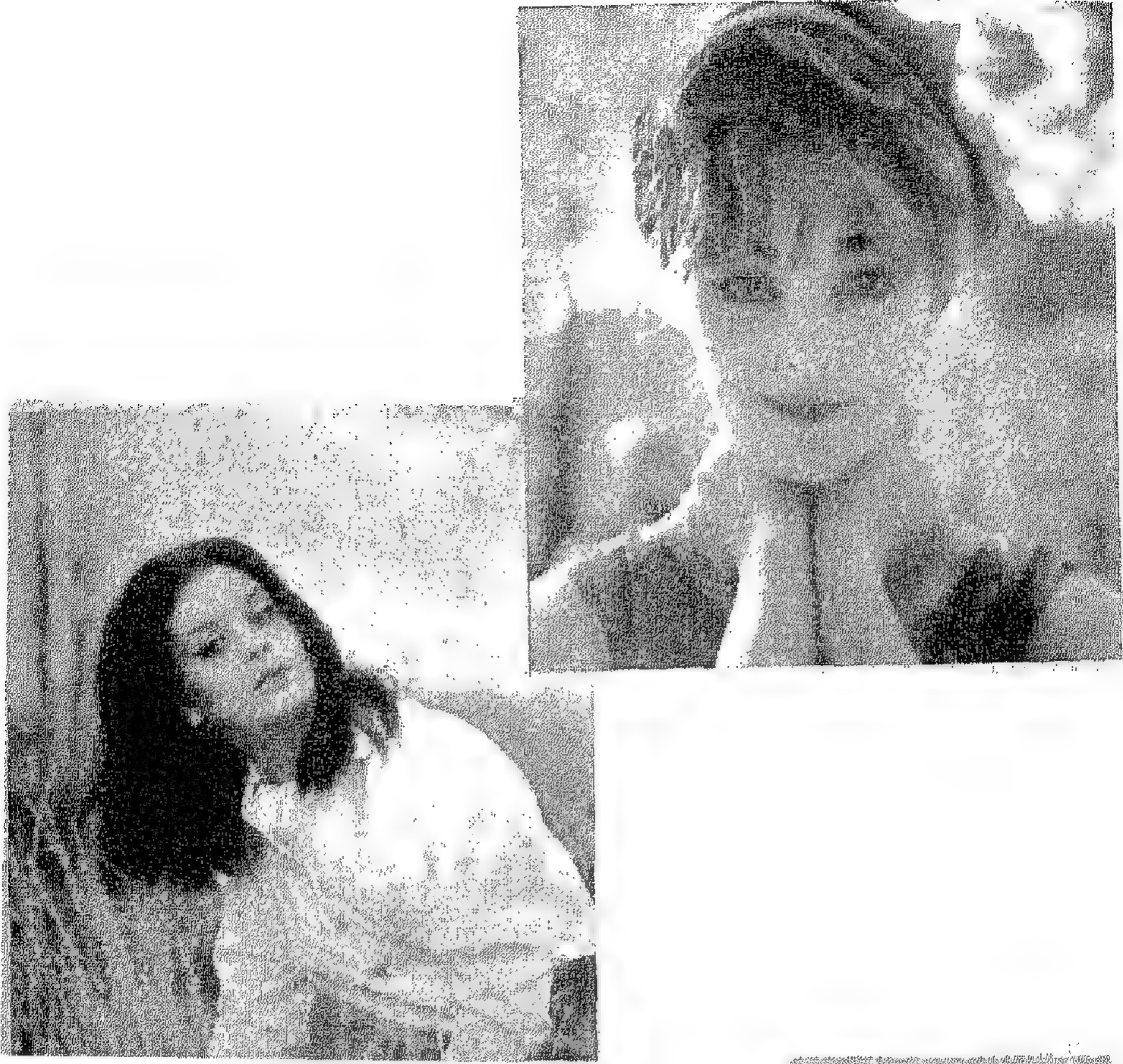
بأفكار جديدة... مع

تنقلك إلى أنوار  
الزنايا بتحقيقاتها  
الصحفية المتنوعة

"هي"

مجلة نسائية  
كاملة  
في الداخل





## أليست الفتيات رائعات .. انه فيلم كوداك .!

اعتمد على أفلام كوداك في التقاط صور ملونة متألقة لامعة صادقة للفتيات ،  
 واستخدم أفلام (( كوداك كولور )) للتصوير السريع ، وأفلام (( كوداك كروم ))  
 و (( كوداك إكتاكروم )) للتصوير العادي وستحصل على كل الألوان الجميلة لمعالم  
 الفتيات وعلى جميع الظلال الناعمة الدقيقة التي تميز القفصاة التي تعرفها عن  
 الفتيات الأخريات .. وتذكر ان هناك فيلم كوداك الملون الذي يناسب آلة التصوير  
 الخاصة بك . اشتر اليوم أفلام كوداك التي يمكن الاعتماد عليها وهي تباع لدى  
 محلات كوداك في كل مكان .









## راحة لأربعة أفراد في هذه السيارة الاقتصادية

إذا كنت تعجب بالصميم العصري، سليم الذوق، في سيارة أو بل كاديك، فأنت تتوعد  
سروراً وإبتهاجا بأدائها واتساعها، لأنها تستوعب لأربعين أفراد كبار الحجم راحة. وبها  
اتساع للسان حتى في المقعد الخلفي، وساحة كبيرة للأمتعة أيضاً تتبع لتسعة أمتعتي  
قطع. أما سيرة كافيها ثابتة. ولكن عليك

# أو بل كاديك

اتصل بوكيل أو بل كاديك اليوم  
جنرال موتورز

أن تحكم بنفسك - إركبها في رحلة  
تجريبية.





« لا تتخيل شراكا في أماكن يجب أن تكون فيها جسور ... »

# كل مغامرة تبدأ بخطوة واحدة

انتمسك بي زوجي ذات صباح فجأة  
امن مقر عمله ، وقال لي في  
صوت قوي متدفق : « عزيزتي ...  
أمامنا فرصة عظيمة للاختيار ، فقد  
عرض علي القيام بمهمة في الخارج  
لمدة ثمانية شهور ، ولو قبلت العمل »  
فسـتطـيـرين انت والاولاد معي في  
الاسبوع القادم ... فما رأيك ؟  
وأصابني الذهول لحظة فلم أحو  
جوابا ... كان كل ما استطعت

منخـصه عن : « كريستيان ميراند »

بقلم : اليزابيث ستارهيل



رؤيته • صفا مريعا من المشكلات • فكيف استطيع بالله حزم الحقائق ، واغلاق المنزل ، والسفر في الاسبوع القادم ؟ ولنفرض أن طفليفسا لم يتكيف مع المدارس الاجنبية ؟ • • • وماذا عن تدبير شئون المنزل بدون كثير من وسائل الراحة التي صبحنا نعتبرها أمرا مسلما به في بيتنا ؟ • • • كنت اتمتع بقائمة الصعوبات ، عندما جالت بذهني فجأة ذكرى يوم آخر ، وفرصة أخرى للاختيار • • • كنت في السادسة عشرة من عمري فتاة من المدينة ، أزور عمتي « آليس » في الريف • وذهبنا للتفرغ ذات يوم ، وكان الجو حارا والطريق القرابي وعرا تحت اقدامنا ، ولزمت الظل خشية لفحة الشمس •

ووصلنا الي جدول ماء تكاد تغطي نصفه اشجار الزان ، ولمحنا روضة خضراء في الجانب الآخر • وقالت العممة آليس في حماسة : « ما ابهي منظر هذه الروضة ! • • • هيا نخض عبر الماء انري ، هناك ! »

فاجفلت الي الوراء متعللة بأننا قد نجرح اقدامنا علي الاحجار • وان الظل قد يكو قليلا في هذه الروضة ، فيحمر انفي ويتسلخ • • • رقلت اننا مشينا مسسافه طويلة ، وان هذا

سيجعل رحلة العودة الي المنزل أطول • وسنكون متعبتين غدا • وقاطعتني العممة آليس في سخط بقولها : « ما أسوأ هذا الاستعداد للخيال ! انك تصورين الشراكه حيث يجب ان تكون الجسور ! »

واذهلتني هذه الكلمات القاسية فلزمت الصسمت • • • وخلعت عمتي حذاءها وجواربها ونزلت في الماء ، وحدثت حدثها • وأزحنا من طريقنا في الجانب الآخر غصنا من خشب الزان ، ووصلنا الي حقل من زهور النرجس الاصفر - مئات منها • وكانت كما وصفها الشاعر وردسويرث في احدي قصائده - « فرقة موسيقية كبيرة من الابواق تعزف تسبيحية الربيع » • • • فهل تسلخ انفي ؟ وهل اوذيت قدماي ؟ انني لا اتذكر ، ولكني لن أنسى أبدا تلك الزهور الرائعة من النرجس الاصفر •

وقلت لزوجي في التليفون في مزيد من الشجاعة ، وتلك اللحظة لاتزال حية في ذهني : « حسنا • • • كم تكون التجربة بديعة اذا ذهبنا حقا • »

فأجابني بسرعة : « هذا هو رأيي ايضا • • • فاذا اردنا المغامرة فلنخط نحوها مجرد خطوة واحدة » وفي الاسبوع التالي ، طرنا لنقضي



ثمانية شهور عجيبة في بلاد بعيدة .  
ومنذ ذلك الحين عبرنا المحيط عدة  
مرات في مهام مختلفة . . فماذا بشأن  
المتاعب ؟ لقد تعرضنا لها بطبيعة  
الحال ، ولكن كل انسان معرض لها  
كذلك حتي في أكثر انواع الحياة  
بحرصا علي السلامة . . ونحن سعداء  
لأننا لم نول المغامرات ظهورنا .

اننا نتصرف في كثير من الاحيان ،  
وكأن قانونا حديديا يمنعنا من ان نطأ  
بأقدامنا ارضا غير مألوفة ! ونحن  
نميل الي تكرار نفس الاشياء القديمة  
بنفس الطرق القديمة ، والي الحذر  
من تجربة أي شيء جديد ، ومع ذلك  
فإن خطوة واحدة بعيدا عن دروب  
العادة التي عرفناها وطرقناها ،  
تستطيع في بعض الاحيان ان تحملنا  
الي الارض التي تقع فيما وراء قوس  
قزح .

ولاداعي لان تكون مثل تلك الخطوة  
كبيرة ، او خطيرة ، او لا عودة منها  
.. بل ولا حاجة بها الي ان تكون  
ذات هدف معين ، ولكنها لكي تملأ  
قلوبنا بتلك الهزة الخاصة  
للاستكشاف ، فانها يجب ان تكون  
بداية حقيقية نحو عالم لم يسبق  
ارتياحه .

ومن الصعب في بعض الاحيان ان

نصدق كم هي قصيرة تلك المسافة  
التي نحتاج لقطعها لنضع أنفسنا في  
الطريق المرغوب فيه . . لقد كنت ، وأنا  
فتاة صغيرة ، كثيرة المرض ، ولا اذهب  
للمدرسة بصفة منتظمة حتي بلغت  
التاسعة من عمري تقريبا . ومازلت  
اذكر جليا ذلك اليوم الاول المروع . .  
فقد بدا لي ان الاطفال الآخرين  
يعسرفون كل شيء - الألعاب ،  
والدروس كما يعرف كل منهم الآخر  
.. وكم تأقت نفسي الي ان كون  
مثلهم ، وكم بدا لي انه من غير المحتمل  
ان اكون كذلك أبدا .

واختبأت في الاركان ، صامتا فزعة  
وعندما حل موعد « الفسحة » روفت  
وحدي عند طرف الفناء وبعد قليل  
اقبلت مدرستي وقالت لي : « يبدو  
صعبا في البداية ان تكوني واحدة من  
الزمرة . ولكنك اذا . . . »

وقبل ان تستطيع المضي في حديثها  
أجهشت بالبكاء وقلت لها انني اعرف  
انها تريد مني الانضمام للالعاب ،  
والتحدث مع الآخرين ، ولكن من  
المحتمل اني لن استطيع ، فأنا لاعرف  
كيف « انط الحبل » واجهل تماما  
قواعد اللعبات الاخسري التي  
يلعبونها .

ولما انتهيت من حديثي خيرا







وأمامه مائدة للبطاقات ، يصنف ، ويفهرس ، ويدرس .

ولما مات أبي ، ترك مجموعة فنية تفتن الالبات ، بل ترك فوق ذلك برهانا ساطعا علي حقيقة أن الله يحيطنا دائما بالفرص للسعادة ، فإذا أغلق طريق ما أمامنا ، نستطيع بسهولة أن نتركه الي غنيره - إلا اذا كنا نخشى المحاولة .

التقيت في احدي الحفلات بشابة فاتنة نشيطة . واكتشفنا ان كلا منا تريد ان تتعلم العزف علي القيثان . وقالت لي : « سمعت أن هناك مدرسة بها منهج لتعليم الكبار العزف علي القيثار والغناء الشعبي ، وسأأتصل بهم تليفونيا غدا » .

فقلت لها موافقة في حماسة : « انها كما يبدو فكرة طيبة » . ولكنني في اليوم التالي عندما فكرت في جدول مواعيدي ، لم اجد لدي وقت فراغ للتمرين . . . ولم تكن لدي آلة موسيقية كما أن المنهج علي الأرجح كئسيف . .

وقابلت الفتاة بعد عام ، وكانت تتوسط دائرة من الاشخاص تعزف علي القيثار وتقودهم في احدي الاغنيات وكان من الواضح أنها تستمتع بوقتها

للفنسون - البيت بسبب المرض في السنوات الاخيرة من حياته ، ونظرا لادراكه أنه لن يتمكن أبدا من زيارة المتاحف او ارتياد المعارض الفنية مرة أخرى ، فقد رفض حتي التحدث عن الفنون ، وانتابنا الحزن ، نحن جميع أفراد الاسرة ، ولكن لم يكن في وسعنا تقديم اية مساعدة كما بدا لنا .

وأطلعتة امي ذات يوم علي اعلان عن صور رخيصة الثمن منقولة عن بعض اللوحات الفنيصة . وقالت مقترحة : « لماذا لا ترسل في طلب واحدة منها ؟ »

ورفض أبي الفكرة في بادئ الامر ، مبديا اكثر من عشرة اسباب للاعتراض ورأيناه فيما بعد ، يعيد قراءة الاعلان ، وفي النهاية ارسل طلبا بالبريد . ولما وصلت الصور ، قضى عدة ساعات في فحصها ، بين التذمر والتقدير ، وانتهى بقوله مزمجرا : « انها ممتعة علي اية حال . . . تري كم صورة اخري من هذه اللوحات لدي هذا الجائع ؟ »

وارسل في طلب فهرس لها ، ولم يمض وقت طويل حتي كانت الصور المطبوعة ، والكتب الفنية ، والصور المحفورة تتدفق علي المنزل ، وعساة أبي كما كان رجلا منهمكا في العمل مرة اخري ، يجلس علي لاريكة ،

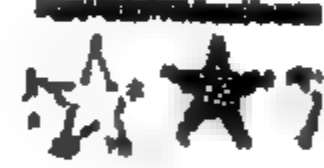


جميل ، هي ومن حولها ، وقد قالت  
 لي أنها كانت قد استأجرت قيثارا ،  
 وتلقت الدراسة التي لم تكلفها الا قليلا  
 كما تعلمت ايضا العزف مع المجموعة  
 والاعاني من كتب « كيف نعظم نفسك  
 بنفسك » ..  
 اما التدريب ، فقد دبرت امره  
 بالتهوض مبكرة قبل ان يصحو طفلها  
 الصغير من نومه بساعة او اثناء غفوته  
 بعد الظهر .. لقد قطعت شسوطا  
 سعيدا منذ رأيتهما آخر مرة ، في حين  
 انني لا ازال واقفة في نفس المكان !  
 ان الطرق الي المغامرة ليست بعيدة  
 أبدا ، وهناك كثير منها ، كلها  
 تبدأ امام بابنا الخارجي .. علي بعد  
 خطوة واحدة فقط .



### عبء أكبر !

كانت نجمة السينما روزلاند راسل تجلس اخيرا في مأدبة عشاء الى جانب هيوبرت همفري  
 نائب رئيس الولايات المتحدة .. واخسنا يتحدثان عن اعباء الوظائف العامة ، فقالت  
 روزلاند راسل ان منصب رئيس الجمهورية هو ولاشك اصعب منصب في العالم ..  
 فاجاب همفري ان منصب نائب الرئيس اكثر صعوبة ، اذ ان لرئيس الجمهورية ١٩٠ مليون  
 رئيس فقط ، بينما لنائب الرئيس ١٩٠ مليونا ... وواحد !



### اقتراح مخلص !

قدمت لجنة الوظائف المدنية الامريكية شهادة تقدير ومكافأة قدرها ٢٧٠ دولارا لـ جيمس  
 أوفرهولت الموظف الحكومي في واشنطن العاصمة ، وذلك كمكافأة له عن اقتراح لتوفير  
 اموال للدولة ، وافقت عليه اللجنة بسرعة ..  
 اما الاقتراح المذكور ، فهو الغاء الوظيفة التي يشغلها هو نفسه !



### أخيرا .. !

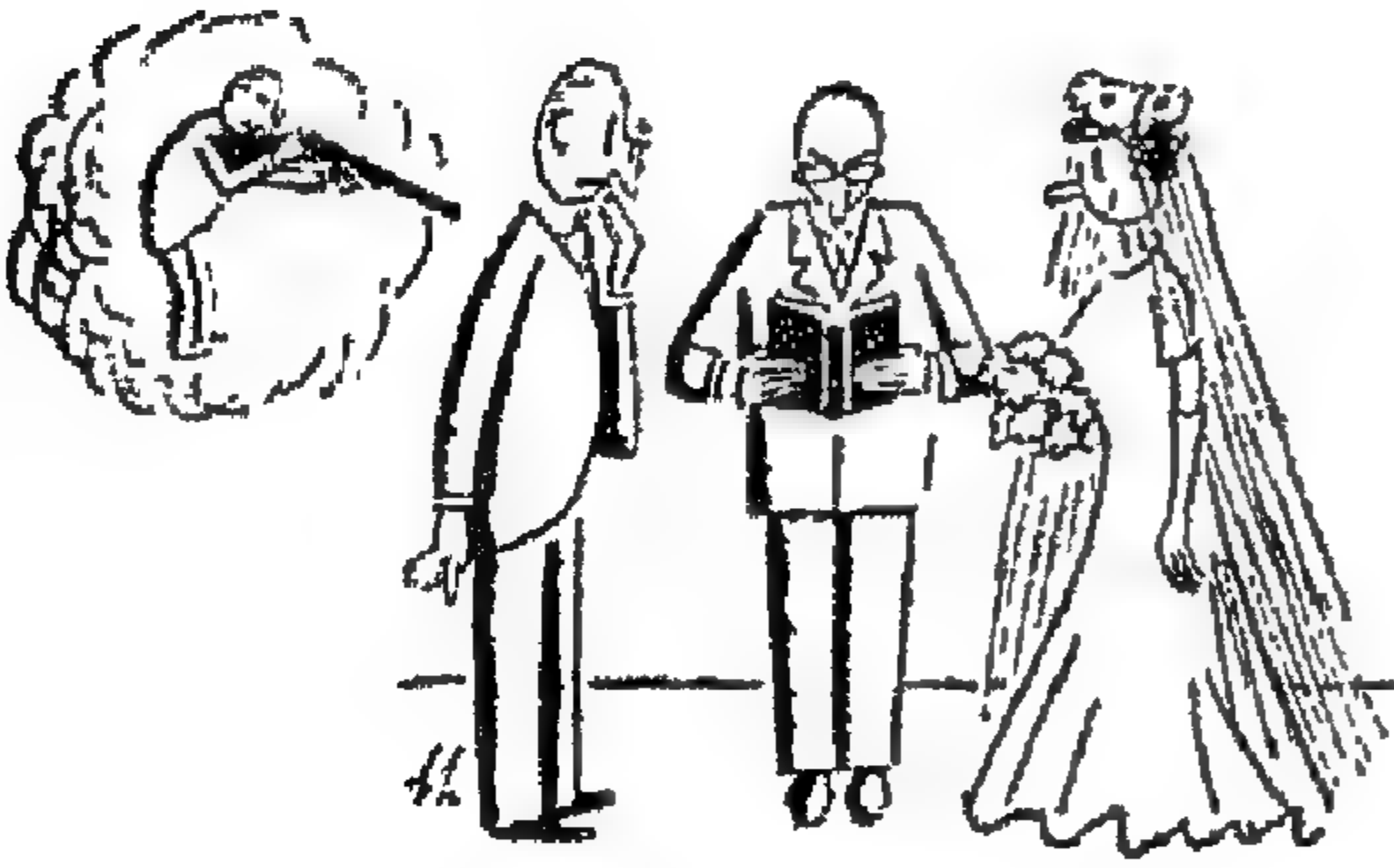
كانت السبارة التي وضعت فوقها الزينات الجميلة تحمل في مؤخرتها لافتة صغيرة كتب  
 عليها : « تزوجا توا »  
 وتحت هذه العبارة كتب احدهم كلمة : « أخيرا »



« هذا الفنان المرح الشهير يقول: لولا زوجتي لما استطعت أن أتحمل الزواج »

## شرب لابلد منه

قد تظن أن ذلك ليس فيه أي طراء  
لزوجتي ، والجواب علي ذلك هو :  
أنني لا أزال زوجا لها بعد مرور بضعة  
عشرات من السنين ، لأنني كنت شديدا  
الرجبة في ذلك .. أنني أبقى لأنني  
أحب هذا المكان .



ولا تظن أنه لم تكن هناك أساليب  
كان الزواج فيها مؤلما بالنسبة لي  
( ولها دون شك ) . ولكن من غيرها  
كنت أتزوج ؟ لا أحد . والي بين كنت  
أذهب الا الي المنزل ، لا الي أي مكان

كنت في حوالي السابعة  
والعشرين ، أقبلت أمامي  
فتاة معينة فقلت لنفسى : « اذا كان  
لديك أي ادراك ، فأنت صوف تتزوج  
هذه الفتاة » . كان زواجا تحت تهديد  
البندقية : فقد صوبت الي نفسى  
بندقية وجعلت نفسى أقف .. وقلت  
« أوافق » .

وحتى بينما كان القسيس يعلن  
أننا أصبحنا زوجا وزوجة ، لم أكن  
واثقا .. لقد كنت متأكدا بالنسبة  
للفتاة ، ولكنني لم أكن واثقا من الزواج  
.. ولم أكن واثقا من نفسى . وهكذا  
بينما كنت أقول للقسيس « أوافق »  
قلت لنفسى : « حسن ! علي أي حال  
أستطيع أن أجرب ذلك لمدة عامين »  
ولم يعرف ذلك القسيس ، ولا مسر  
ميروك ، ولكنني كنت أتزوج لمدة  
عامين !



« أن منزلنا في بعض الأحيان يكون هو الفوضى ذاتها ، حيث تعج الحياة العائلية في كل أرجائه ، ولكنني أفضل الجحيم في أي حين علي روائع الوحدة . »

ومع ذلك ، كان من الممكن أن أكون أعزب مدهشا ، فقد انحدرت من صف طويل من العزاب بالفطرة ( والذين تزوجوا لحسن الحظ ) . وكنت شامنا منظمًا جدًا ، فرديا الي حد كبير ، أكره غرائز الرجل الأعزب أو العوائس وما زالت هذه الصفات عندي . فأنا أحب أن تكون لي فرشسة حذائي الخاصة ، ومكنتي الخاصة . ودولاب ثيابي الخاص ، ودولاب خاص للطباق وأدوات المائدة ، وحجرتي الخاصة ، وأنا أحفظ كل شيء في صفوف وأكوام منتظمة . وبمقارنتهم بي فإن أفراد عائلتي الآخرين أناس فوضويون يعيشون في زوبعة . »

والسبب الرئيسي في بقائي متزوجا ، هو اعتقادي أن الحياة العائلية هي الحياة . فالأعزب يعيش في فراغ ، ولما كانت الطبيعة تكره الفراغ ، فإنها تكره العزاب ، وهي تعالجهم بتركهم وحدهم ، وتدعهم يموتون من الجفاف والتمطن . والأعزب لا يعرف عن الحياة أكثر مما تعرفه السمكة الذهبية

عن علم البحار والمحيطات .  
لقد عاينت في تربية ابنتين ، وأحست بالاثارة والهزات والمأساة .  
كنت أمتلك الحياة ! ربما تكون قد أوشكت أن تقتلني ، ولكنني عشت .  
وحتي أثناء كتابة هذا المقال ، قوطعت احدي عشرة مرة : اناث يندفعن الي حجرتي لسبب أو لآخر ، وكان في استطاعتي أن أصرخ عدة مرات ، ولكنني وضعت كتابا ، وأيضا هذا المثل : « ان المقاطعات هي قوالب الحياة » .

ان الأعزب لا يملك شيئا . . . حتي ولا المقاطعة .

ان العزاب يتباهون دائما بحريتهم ، فيقولون أنهم أحرار في أن يأتوا ويذهبوا حيث يشاءون . . . ولكن أحرار في الذهاب الي أين؟ فالعزاب لا يذهبون كثيرا الي أي مكان . . . انهم علي الأقل لا يذهبون الي مكان لا يستطيع أنا الذهاب اليه . فإذا رغبت في أن اصبح رجل أعمال أصلح الرأس مكودا ، أجلس وحدي في الصف الاول لأشاهد احدي المسرحيات الهزلية الموسيقية ، أستطيع الذهاب بمفردي وأكون واحدا منهم . وليس لدي كذلك ساعة توقيت في البيت . كما أنني أستطيع أن أنافس بحريتي في الذهاب والعودة حرية أي



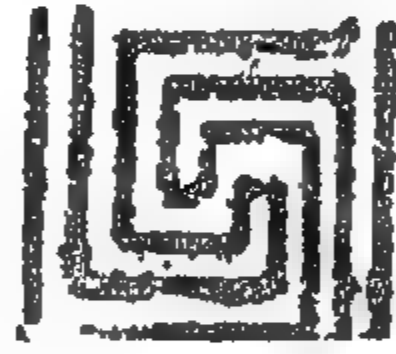
أعزب ، ولدي دائماً مكان أذهب إليه ، وشخص ما أذهب إليه ومعه ، عندما أريد ذلك .

وأنا أعترف أن الحياة العائلية تكون في بعض الاوقات مؤلمة ، كالمطهر . والرجل الذي لم يستيقظ طوال الليل مع طفل ترتفع حرارته الي ٤٠ درجة ، ثم تنخفض مرة أخرى الي ٣٧ درجة لم يذهب الي أي مكان . والرجل الذي لم يلطف آلام الركب المجروحة ، أو لم تتساقط قطرات الدموع علي صدرية مستترته لم يكن لديه أي شيء . . .

من البلاستيك لم يستحم . . . انني سعيد ان أتيحت لي الفرصة لكي أكبي مع فتاتين صغيرتين ، من خلال «الكافولات» وما اليها ، الي تصفيقات الشعر الدائمة، و «السوتيان» وشهادة جامعية .

لقد ضببطت مسر هيرولد في أوائل حياتنا الزوجية نظرة بعيدة في عيني فقالت : «مسكين دون ! لقد حطمت وحدته» . مثل هذه الملاحظات دعمت موقفني ، ولولا زوجتي لما استطعت أن أتحمل الحياة الزوجية .

ان الزواج غلطة شهاب - غلطة لا بد لنا جميعا من أن نرتكبها .



## اختراع . .

في سبتمبر الماضي بينما كنت أزور عمتي ماري في مزرعتها بولاية أيوا ، استيقظنا ذات ليلة على صوت شخص يحاول التسلل الي البيت . . . فقالت العمه ماري وهي تضع يدها على فمها :

- لا تصدري أي صوت الي أن اتولى أمره .

واتجهت صوب المطبخ بقدمين عاريتين ثم عادت بعد لحظات ومعها كيس كبير من الورق منتفخ ، أعطتني إياه مع عدد آخر من الأكياس وطلبت مني أن أنفخها كلها .

وفي ذلك الحين ، كان الزائر اليساي قد وصل الي باب الشرفة الامامية ، وهنا رفعت العمه ماري يدها وهيبت بها بقوة على احد الأكياس المنفوخة بالهواء ، فاذا بصوت انفجار عثيف يدوي في المنزل ، وسمعنا صوت أقدام الدخيل وهي تسرع هاربة نحو الطريق !

وقالت لي عمتي بعد ذلك : انها طريقة ناجحة تماما . . . فمنذ أن توفي زوجي ، حاول عدد من المتسللين زيارة المكان ليلاً . . . ولما كنا لا نستطيع استخدام البندقية ، فإني اعتقد أن هذه احسن طريقة بعد البندقية !



# الجودو : لست رقيقة تخرق الأوصال

كانت

المحنة اليومية « لبول »  
ابن التسع سنوات هي  
عودته سائرا علي قدميه من المدرسة  
الي المنزل ، كان صبيا حسن الخلق ،  
يضع نظارات علي عينيه ويحب  
القراءة ، ولا يهتم بالرياضة ،  
ويحصل دائما علي اعلي الدرجات في  
فصله الدراسي . وكان يعلم ان  
« داني » سيكون في انتظاره كل يوم ،  
لكي يطرحه ارضا ، ويلوي ذراعه ،  
او يخطف كتبه .

ولم يكن داني اكثر شقاوة من اي  
صبي آخر في الحادية عشرة من عمره  
يزيد حجم جسمه بالنسبة لسفه ،  
ويحب التحرش بمن هم  
اصغر منه ، ولكن بول  
الذي ينقص عنه باحد  
عشر كيلو جراما ، كان  
عاجزا امامه ، وعندما  
حاول بول في احد الايام  
ان يقاوم ، كافاه « داني »  
بانف دام وعينين تحيط



بهما هالتان سوداوان ونظارة محطمة .  
وكان هذا هو اليوم الذي قرر فيه بول  
ان يفعل شيئا ازاء هذا الوضع .  
وبعد بضعة اشهر ، وفي عصر يوم  
من ايام الربيع ، تلقى داني اكبر

« اذا كنت تريد ان تصبح قادرا سي  
حماية نفسك ، او اذا كنت تريد  
تدريباً صحيحاً فحسب فلا شيء  
يعادل الفن الياباني القديم  
للدفاع عن النفس ... »



مفاجأة في حياته في فناء المدرسة .  
فلقد حاول أن يخطف قبعة بول ، كما  
اعتاد أن يفعل كثيرا من قبل ، غير  
أن الصبي الذي يصغره حجما اتى  
فجأة بحركة غريبة بقدمه ، فاندفعت  
الأرض نحو « داني » بقوة رافعتين  
طائرتين ، ووجد داني نفسه راقدًا على  
ظهره . وقال لنفسه أن الأمر حدث  
عرضا بطبيعة الحال ، ولكن الصبي  
الأكبر حجما اشتعل غضبا ، وقفز على  
قدميه ثم القى بنفسه علي بول ملوحا  
بقبضته في الهواء ، ولكن بول بطريقة  
ما ، لم يكن هناك ! ووجد داني نفسه  
« يتشقلب » في الهواء ... وفي هذه  
المرّة لم ينهض ، حتي كان بول قد  
انصرف . وكانت تلك هي نهاية  
كابوس الصبي الصغير الحجم .

كان بول قد أمضى - بموافقة  
والديه - ليالي عديدة من كل اسبوع  
في « دوجو » أو مدرسة للجودو -  
المصارعة اليابانية - حيث اكتشف  
الفن الياباني القديم في الدفاع عن  
النفس . ولقد كانت « الجودو » منذ  
أقل من جيل واحد غريبة علي أمريكا  
مثل « اللغة السانسكريتية » . وفي  
أوليمبياد ١٩٦٤ أدخلت لأول مرة  
مباريات الجودو بين المسابقات  
الرسمية . وجذبت إليها فرقا من ٢٦

دولة . كما لاقت مسابقات « الجودو »  
في كل من بريطانيا ، وفرنسا ، وألمانيا  
الغربية ، والولايات المتحدة ، والبرازيل  
اهتماما شمل البلاد كلها .  
وفي « جمعية الجودو » بمدينة  
نيويورك ، وهي واحدة من أقدم  
مدارس الجودو ( دوجو ) في الولايات  
المتحدة وأكثرها نبلا بالاحترام ، قام  
جيروم ماكي بتعليم هذه الرياضة  
لحوالي ١٠٠٠ رجل وامرأة وطفل  
خلال السنوات العشر الماضية .  
ويقول ماكي وهو عازف بيانو سابق  
رقيق الحديث ، يبلغ وزنه تسعين  
كيلوجراما : أن أي إنسان لا يشكو  
من داء في القلب ، أو أية اضطرابات  
داخلية أخري يمكنه أن يمارس  
« الجودو » بأمان . وكل مدارس  
المصارعة اليابانية المعروفة باسم  
« الدوجو » ، فإن مؤسسته - وهي  
غرفة واحدة ضخمة تشمل كل الطابق  
الثاني من إحدى عمارات المكاتب -  
مخصصة للعمل فقط ، وتكاد تخلو من  
أية أثاثات فيما عدا ثلاثة صفوف  
صغيرة من الكراسي الخشبية قرب  
المدخل . وعلي الأرضية حصائر رفيعة  
من القش .

ويقف الفصل الدراسي المتقدم علي  
أهبة الاستعداد قبل النهاية . ويصطف  
الطلبة من الرجال والنساء علي السواء



ويجلس سيد اصلع الرأس متوسط العمر القرفصاء ، ويدور دورة كاملة ثم يسقط زميله الذي يفوقه قوة علي ظهره . وقد تمت كل حركة من هذه الحركات في أقل من ثانيتين . ان الـ « كاي - آي » هي الصرخة القصيرة النافذة التي تصاحب الهجوم ، غالباً ما « تجمد » الخصم الجزء من الثانية وهي المدة المطلوبة لطرحه ارضاً .

ويقف « الخاسرون » علي اقدامهم بسرعة دون اني . وبعد كل رمية يتبادل الزميلان انحناءات عميقة من الوسط قبل ان يمسك كل منهما بالآخر مرة أخرى . ويستمر الرمي لأكثر من نصف ساعة لا تقطعها الا الانحناءات التقليدية وأوامر المدرب والمظاهرات .

ومن السهل فهم الفكرة الأساسية في رياضة « الجودو » لأن كل حركة فيها بنيت علي قاعدة واحدة ، استخدام وزن الخصم ضد نفسه . ويشرح ما كاي ذلك بقوله : « ان كل ما تفعله في الجودو هو تطبيق بعض ما تعلمته عن الحركة والتوازن في مبادئ علم الطبيعة . فعندما يقذفك شخص ما بقطعة من الحديد ، فان جسمه كله يتحرك الي الامام . فاذا وصل اليك ، فان حركته الي الامام

هزتين اودية موحدة الشكل بيضاء فضفاضة تشبه « الكيمونو » الياباني ويكون الجميع حفاة الاقدام . وعندما يصدر المدرب الياباني الشاب الرقيق التكوين أمراً ، يصطف الطلبة امامه في طابور علي الفور . وبأمر آخر يركعون وينحنون له . وبعد ان يرد الانحناء « تعادل مراسيم الانحناء في الجودو التصافح بالايدي علي حلقة الماكمة ) يخطو الي الخلف ويصدر امراً ثالثاً . عندئذ يقف التلاميذ أزواجاً ، ويمسك كل منهم الطرف الايسر لصدر السقرة - ويبدأون ما يشبه الي حد ما رقصة « التويست » . ويبدأ كل زوج في الدوران بسهولة علي الارضية ، بينما تنتثني الركبتان قليلاً وتتحرك الانزع كالمضخة الي الامام والي الخلف ببطء .

وعلي حين فجأة يطلق واحد من الشباب صرخة حادة ويسقط علي ظهره ، ويدفع بقدمه في الوقت نفسه في بطن خصمه المكتنز ، ملقياً اياه أكثر من متر في الهواء . وتصرخ ربة نيت تشقراء هيفاء صرخة حادة وتأتي بحركة صغيرة من قدمها اليسرى . فاذا برجل في حجم ناقل البيانو يسقط ، وكان الحصى قد سقطت من تحتها . ثم تسمع صيحة أخرى .



ستتوقف وتقع انت • ولكن لنفرض انك احدثت رأسك او تحركت بعيدا عن الطريق ، ان الرجل سيفقد توازنه بدون شيء يوقف قوته الدافعة ، وعندئذ تطرحه أرضا مستقيدا من عجزه الخاطف • ان كل رمية في الجودو تقسم علي اساس هاتين الحركتين : حطم توازن خصمك ، ثم اتبع ذلك بطرحه أرضا •

ان الشيء الذي يميز الجودو عن الوسائل الاخرى للدفاع عن النفس ، هو العابها الافتتاحية من « عدم المقاومة » ، فهذه المناورة تتضمن في داخلها عنصر مفاجأة ، حيث لا يتوقع أي مهاجم ان يقاومه خصمه بالاستسلام • ان كلمة « جودو » نفسها تعني في اليابانية « فن التسليم » ، او كما تسمى في غالب الاحيان عن خطأ « الطريقية الرقيقة » •

وقبل ان يسمح لك بأن تجرب ولو أبسط الرميات ، لابد ان تتعلم اولا كيف تسقط • فان نحو ٩٠ ٪ من آثار اصطدام الجسم بالأرض يمكن منع آثاره بسقطة صحيحة الاداء • فأولا لابد ان ترخي جسدك تماما ليصبح رخوا بصورة مطلقة ، وستتعلم بعد ذلك كيف تضرب الأرض بشدة

بذراع ممدودة وراحة يد مفتوحة في اللحظة التي يستقر فيها باقي جسمك علي الأرض بالضبط فان ذلك يوسع من منطقة الصدمة ويخفف من الصدمة •

والتدريب علي السقوط يعد لعبة اطفال بالنسبة لتعلم الرميات فحتي اكثر « الحيل » الاولى ( وهي الكلمة المستعملة في الجودو عن الالقاء او المسك ) تتكون من عدد من الحركات المنفصلة التي لابد أن تصبح انعكاسا فعليا • و « أو - سوتو - جاري » وهي اولي « الحيل » التي تدرس عادة ليست اكثر من تفتح لعملية الطرح أرضا • ولكن تنفيذها يتضمن خمس حركات منفصلة للاذرع والسيقان والاقدام والجذع تؤدي في أقل من عشر الوقت اللازم لك لقراءة هذه الجملة • والتدريب الي ما لانهاية هو الذي يتيح لك وحده الوصول الي مثل هذا النوع من السرعة والدقة التي تشبه الصناعة •

ويقول ماكاي :

« في ذلك الحين ، يبدأ الطلبة يدركون ان ( الجودو ) ليست نوعا من أنواع السحر يمكنهم ان يكتسبوه في ليلة واحدة • ان آرثر روبنشتين لا يوقف أبدا تدريباته علي اصابع البيانو



أما فلويد باترسون فيتدرب كل يوم علي كيس تمرينات الماكمة • وعليك ان تفعل نفس الشيء في الجودو •

كذلك هناك عمل يتعلق بالحصير أيضا ، وفيه تتعلم الطرق العديدة التي تبقى بها خصمك عاجزا عن الدفاع بمجرد طرحه علي الارض • ويعلم أحد المدرسين تحذيره بقوله :

« لا تنس •• اذا ما أوقعت رجلا فإنه لن يستمر جالسا ويصدق لك »

وتتراوح فنون استخدام الحصير بين حيز بسيط بالذراع او الجسم الي مسكات خائفة تسمى « بالفلنكات » وهي مثل الرميات تدرس بتكرار الحركات المنفصلة •

وكلما ازدادت المعرفة بعلوم الميكانيكا ، ازداد المبذول في تعلم « الراندوري » - وهو نزال مخالف للقواعد يهدف الي ارهاقك تماما بحيث يجب أن تعتمد على المهارة أكثر من الاعتماد علي قوتك الجسمانية • وفي هذه الجولات الساحقة القاسية فإن مشقة الحفظ عن طريق التكرار تعطي فوائد في صورة رميات او مسكات في سرعة البرق وأحيانا كدمات • وإذا كانت اساليب الجودو محصنة من الناحية العملية ضد الاصابات الخطيرة فإن هذه الرياضة تسمح باحداث ملح

في الركبة وثنى للكوع ، واحتقان للكاحل وتورم الاصابع وغيرها من الاضرار التي لا تترك أثارا ولكنها قد تكون ذات أضرار مؤلمة • ان رباطا علي الركبة او حول كاحل القدم يعتبر علامة شرف في مدرسة الجودو • ولكن مثل هذه الرضوض البسيطة انما هي ثمن قليل تدفعه مقابل صيحة المدرب : « ايون » •• تعلن النصر في المباراة •

والمعتقد بصفة عامة ان الجودو يرجع اصلها الي اكثر من ١٠٠٠ عام بين الرهبان البوذيين ، الذين كثيرا ما كانت غارات عصابات قطاع الطرق تعكر صفو حياتهم - في التساهل - الهاديء وكانت عقيدة الرهبان البوذيين تمنع العدوان ، ولكنها لا تحرم الدفاع عن النفس الذي سرعان ما اتخذ شكل اساليب بدائية ، ولكنها فعالة للرمي والطرح ارضا • واستحدثت عبر القرون تحسينات لا حصر لها لتصل قممتها في عام ١٨٨٢ ، عندها نظم أحد النبلاء ويدعى « جيجورو كانو » كل ماتجمع من حيل في طريقة للدفاع عن النفس أسماها « جودو » • ويصبح هذا الفن مفيدا للغاية في كل حالة يكون بها العنف الجسماني احد مخاطر المهنة • فالمرضون في



المستشفيات العقلية يمكنهم ان يردعوا المرضى المتفجعين « بمسكات » حاصمة ولكنها لا تؤذي ، ومنذ فترة ليست ببعيدة استطاع رجل بوليس في ولاية كاليفورنيا بعد تدريب محدود ، باستخدام رمية من رميات الجودو ان يجرد مجنونا من سلاحه كان يسلط ارهابه علي منطقة سكنية هادئة .

كما طرح علي الارض بطريقة الجودو لصا من لصوص المنازل يبلغ وزنه تسعين كيلوجراما بعد ان اقتحم مسكنا في نيويورك في العام الماضي والرجل الذي فعل ذلك هو مراقب المبني الذي يبلغ من العمر ٤٧ عاما ويزن سبعين كيلوجراما وقد ظل اللص في مكانه بمسكة ذراع بسيطة من

مسكات الجودو حتي وصل البوليس .. كذلك فان كثيرا من النساء يقبلن هذه الايام علي تعلم كيفية الدفاع عن انفسهن .

اما بالنسبة لخبراء الجودو ، فان اهم فوائد « الطريقة الرقيقة » هو ما تمنحه من اطمئنان داخلي لدي اي شخص . ويقول ماكاي :

« انا ما كنت تعرف ان كل جسمك قد درب علي مواجهة اي نوع من انواع الاعتداء الجسماني برد فعل مكيف ، فانك ستحصل علي احساس بالامن الداخلي الذي ينعكس علي بقية حياتك اليومية .. ان ذلك يمكن ان يجعل الصبي يشعر كالرجل ، ويجعل الرجل يشعر كما لو كان ملكا . »



### أخطر جزء

بعد ان هبط الطيار بطائرة الركاب التي يقودها في مطار لوس انجليس ، فوجئ الركاب بصوت الطيار يقول :

« انكم الآن علي وشك القيام بأخطر جزء في رحلتكم .. من المطار الي البيت في سياراتكم ! »



### سي « الماء »

طلب الي السياسي الامريكي وليم جنجزيوما ان يشرب نخب الاسطول البريطاني ، ولا كان من اعداء شرب الخمر ، فقد رفع في يده كأسا مملوءة بالماء وقال :

« ايها السادة .. اعتقد ان كل انتصاراتكم قد سجلت علي الماء ! »



« في احدي القرى الالمانية، النائية، يزاول كريستيان جروش فنا يسكاد يطويه النسيان ، وهو تدريب أكثر الطيور المغردة غرابة في العالم »

## حامي طيور الغناء

وسط قرية «ترانزوف» وهي

في مجلة صغيرة على سفوح جبال

الرون شمال شرق مدينة فرانكفورت

بألمانيا الغربية يقوم منزل ريفي صغير

أحمر السقف ، تتردد بين جنباته

أصوات الموسيقى ، ويملك هذا المنزل

الرفي رجل قصير ممتلئ الجسم ،

أشيب الشعر ، يبلغ الثانية والخمسين

من عمره يدعى كريستيان جروش .

وهذه الموسيقى صادرة عن حوالي

مائة من عصافير الدغناش ( عصفور

ذو صدر أحمر ) التي يدرّبها جروش

على صفيّر الاغانى الشعبية الالمانية

القديمة عندما يطلب منها ذلك .

وجروش ، سليل أسرة مشهورة في

تعليم الطيور المغردة ، ويعتد واحداً ،

من أواخر المشتغلين بهذا الفن المحتضر

وهو يستخدم المهارة والصبر لتحويل

عصفور الدغناش من مجرد عصفور

يصفر الى موسيقى فنان .

وتلاميذ جروش جميعا من عصافير

الدغناش التي تعيش في وسط أوروبا

وهي طيور مغردة جميلة في حوالى

حجم العصافير « رورى » ، ذات

صدور حمراء في لون الفخار، وجسد

أزرق مائل الى السواد وأجنحة

رمادية . وهي لاتصيح كطيور

الكناريا أو تهدل كالحمام ، أو حتى

تنعق كالبوم ، بل هي تصفر في صفاء

صوت الناي أغنيات كاملة . ويتألف

ما يردده عصفور الدغناش المطرب

من أغنيتين تستغرقان حوالى ثلاث

دقائق . ويقف الطائر خلال ذلك على

مخشمة مطبق المنقار في الظاهر ،

ولا يذل على شدوه إلا صوت أغنيته

البديع واهتزاز رأسه الطفيف .

ويدرب جروش عصفور الدغناش

مدة تشاوح بين ستة وثمانية شهور

في عناية لاهل لها للوصول الى هذا

الاتفاق ، وتجرى التمرينات النهائية

ملخصة عن مجلة « داي فيلتفوش »

بقلم : جيمس ستيوارت جوردون



طيوره داخل أقفاص خشبية حجم كل منها ٣٠ سنتيمترا مربعا ، يدق برشاقة على الاقفاص ليوقظ تلاميذه الوسنانة . . وتدب الحياة بين الطيور كما تدب في ثكنات مكتظة بالمجندين عند سماع صوت نغير الاستيقاظ . وعندما يرى جروش أن الزقزقة وفرد الاجنحة قد استغرقا وقتا كافيا ، يدور بعينيه الزرقاوين الحادثين في تلاميذه ، ويرمق ساكن كل قفص بنظرة كناظر المدرسة ، ليعرفه من هو الرئيس . . ثم يبدأ الدرس فيصفر أولا احدا النغمات ثم نغمة ثانية ، على نفس السلم الموسيقي في كل مرة ، ليتأكد من أن كليهما من نفس الطبقة الصوتية تماما .

وتصغى الطيور أثناء ذلك بدرجات انتباه متفاوتة كما يفعل فصل ممثلي التلاميذ في المدرسة . وترقب التلاميذ « النجوم » ، وهي التي ستثابر حتى تصل الى مستقبل باهر ، جروش بذقة واهتمام ، وتدريب على الانغمات في همسات - كما تفعل الطيور ، حتى تتقن اللحن ، ثم تنطلق في التغريد . أما الطيور الاقل مهارة فانها ترقبه طوال فترة انتباهها المحدود . وهي عادة تردد النغمات دون أن تتدرب عليها سرا . اما الطيور المعرضة للطرود

في أوائل ديسمبر من كل عام . . حيث ينبعث من المنزل الريفي ، تغريد وصوت عصا المايسترو تطرق بحدة ، وصفير من مقام منخفض يطلقه جروش ، ثم تبدأ حفلة موسيقية عندما يصدح مائة من طائر الدغناش بأغنية براعم الزهرة الصغيرة لونها أزرق . وسرعان ما يبدأ التلاميذ الاقل موهبة في الانسحاب ، وعند نهاية الاغنية يكون نصف الفصل قد كف عن الغناء ، ثم يندفع الباقي - دون أن يحسبهم أحد - لترديد أغنية ثانية تقول : « بينما كنت أغادر الحانة » . وبعد دقيقتين ، لا يستمر في الصفير غير عشرة أو اثني عشر من المائة طائر التي بدأت الغناء ولكن نغماتها مطربة بكل تأكيد . وهذه هي « كبار الخريجين » - أو « الكوماندوفوجل » - التي ترسل الى العملاء في جميع أنحاء العالم ، وهي أغلى الطيور المفردة ثمنها في الدنيا اذ يبلغ ثمن الواحد منها حوالي مائة دولار ( ٤٥ جنيلها تقريبا ) .

وتقع أكاديمية جروش للغناء في منزله ، وهو يستيقظ في الفجر كل يوم ، ويمسك بعصاه القصيرة في قبضته الصغيرة ويبدأ أعماله . وعند دخول الحجرة التي تتكدر فيها



من المدرسه ، فترشق المدرس بعين واحدة ، بينما تجاهد للتحرّك الى جانب القفص الذي تعتقد أن جروش لن يستطيع رؤيتها فيه تتسلل بمناقيرها الى الحبوب الموجودة في أقفاصها ، وتقتصر ف يوجه عام كالتلاميذ الصغار الاشقياء في المدرسه

ومع ذلك فان جروش يبس بالرجل الذي يستهان به في حجرة الدرس . فهو يضيف الثناء على راغب التعليم . ويؤنب من لا يحسن الاداء ( وأغلب الطيور الاليفة في المانيا يطلق عليها عادة اسم « شون هانشف » أي « الكتا كيت » ) . وهو يشجع عندما يستجيب طائر الى تعليمه ، ويؤمجر لمن لا يحاول الاستجابة له ، قائلا : « انت غبي ! » وقد أصبح بعد قضاء حياته في الملاحظة ، قادرا على أن يميز في وقت مبكر من الدراسة ، أي الطيور ستتحول الى طيور مغردة ناجحة وأياها لن يغدو كذلك .

ويطلق على عصفور « الدغناش » باللغة الالمانية اسم « دوميفاف » ( ومعنى هذه الكلمة قسيس الكاثوليكية ) وذلك بسبب حصلة الرأس السوداء التي يفترض انها تشبه القنسوة التي يرتديها القسس . وعلى الرغم من أن عصافير الدغناش هي أكثر واوسع

فصائل الطيور انتشارا في أنحاء العالم - فيما عدا استراليا - فانها الوحيدة التي تبدو قادرة على أن تتعلم الالحان ( ويشبه تغريدها الطبيعي صوت نقيز التجمع في الجيش ) . أما العصافير الاخرى مثل « الكردينال » والدروري ، والتوهي ، والجركو ، والكنساريا ، فتفتقر الى موهبه ترديد الالحان .

ومع ان جروش يتلقى طلبات لتدريب الطيور على تغريد أغنيات خاصة ، فان سياسته هي تعليم الفصل كله نفس الأغنيات . ومع ذلك فقد تلقى منذ بضع سنوات طلبا أكبر من أن يستطيع مقاومته ، فقد طلب شخص أرجنتيني من جروش أعداد طائر يستطيع تغريد النشيد الوطني الأرجنتيني . ووافق جروش ولكنه اشترط أن يشتري الأرجنتيني الفصل كله ( فانه لكي يتأكد من إنتاج طائر واحد كان لابد من تعليم الفريق بأكمله ) وأخيرا كان لدى جروش طائر استطاع غناء النشيد ، وأصبح لديه أيضا كمية من العصافير التي تستطيع تغريد نصف النشيد ، وعدد يستطيع غناء أربع نغمات بينما رفض البعض الآخر أن يفعل أكثر من هز ذيوله !

ونظرا لان التكرار المحكم طريقته



من الطرق الاساسية لتدريب عصافير الدغناش ، فقد اشترى جروش ذات مرة جهاز تسجيل ، وسجل اللحنين على شريط واعتزم ممارسة التعليم الآلى ، فلم تثمر التجربة ، اذ كانت استجابة الطيور بطريقة آلية • وتخلى جروش عن التجربة وقال بلهجة فلسفية : « تستطيع الاشرطة المسجلة اعادة ترديد الصوت ، ولكنها لا تستطيع اظهار الحب للطيور وهو الامر الذى ينبغي أن تفعله اذا أردت تلميذا ممتازا » •

وفى أيام الصفاء التى كانت تسود قبل نشوب الحرب العالمية الاولى ، كانت الغابات الالمانية مليئة بالطيور المغردة وبمدرسى الطيور غير المتفرغين • وكان تخصصهم فى بادىء الامر منصبا على طيور الكناريا المستوردة • • وكان الفلاحون والخطابون يربونها فى المطابخ ومخازن الاخشاب لزيادة دخلهم الضئيل • وأصبحت طيور « شقراق هارتزر » التى تولد فى منطقة هارتز (الجبلية) ذات شهرة عالمية ، غير ان الغابات كانت تنتج كميات مطردة من طيور الدغناش التى سرعان ما اتضح أنها تستطيع تقليد اصحابها اثناء صفيهم الاغانى الشعبية وأصبح كريستيان جروش اليوم ،

وهو مزارع ناجح ايضا ، الشخص الوحيد الذى يستفيد من الغابات المليئة بعصافير الدغناش • • وهو رجل طيور بميوله وسلالته • فأبوه فلهلم جروش وجدّه أوجست جروش كانا أشهر معلمى طيار الغناء فى عصرهما ، وكانا يجوبان كل أنحاء اوروبا يعرضان طيورهما ويبيعانها للمتجار من الامراء والنبلاء • وذهب اوجست فى احدى رحلاته الى روسيا حيث طلبت القيصرية - وهى أميرة المانيّة سابقة - ترامى الى سمعتها نيا عصافير الدغناش المغردة - واحدا من هذه الطيور • وأصبح من ( الموضة ) المألوفة بعد ذلك لدى الغراندوقات والامراء وغيرهم من عشاق الطيور أن يكون لديهم طائر من طيور جروش يتأرجح فوق مجثمه فى قاعة الاستقبال ويغنى عند ما يطلب اليه ذلك •

ومع أن جروش ليس عالما متخصصا فى علم الطيور ، فانه على الأرجح يعرف من الحقائق العملية عن حياة عصافير الدغناش فى وسط اوروبا ، أكثر مما يعرفه أى انسان على قيد الحياة ، وهو يجوب الريف فى أواخر فصل الربيع من كل عام بحثا عن فراخ العصافير ( وهو ليس بسارق الصيد ، اذ لديه تصريح خاص لتزويد



أكاديمية الغنائية بما يلزمها) ويتجول حاملا حقيبة خاصة للطيور فوق ظهره ، في منطقة مساحتها ١.٣٠ كيلومترا مربعا تقريبا . وعصافير الدغناش طيور مهاجرة ولكنها تميل الى العودة لمواطن نشأتها السابقة . وهكذا يعرف جروش أماكن اعشاشها التي يحتمل الى حد كبير ان تنتج التلافيد الممتازين فقد أصغى على مر السنين الى آباء عصافير الشرشور ، واقتفى أثر نوابغ الطيور المغردة الى مواطنها . وتقوم زوجة جروش بتغذية فراخ العصافير التي يجمعها زوجها بالبيض المسلوق الى أن تبلغ بعد بضعة أسابيع من الزمن ، سنا تستطيع معها ان تأكل الحبوب ، وتعنى بنفسها في أقفاص فردية . وهو يدرب الطيور بالصقير لها ثلاث مرات يوميا

وبمجرد انتهاء فترة التدريب ، تنقل الطيور ، قبل شحنها ، الى منازل مختلفة في القرية لتتعود على وجود الغرباء . وكان شحن الطيور عادة عملا أكثر صعوبة مما هو عليه الآن . فالיום ، عند تلبية الطلبات ، توضع الطيور في أوعية خاصة من الورق مع تعليمات مستفيضة مكتوبة بعدة لغات عن طريقة تقديم الطعام والماء لها ، ثم ترسل الى أقصى أركان الأرض .

ومن أحسن عملاء جروش ، أربعة أشخاص هم مهندسين في شتوتجارت يطلب عصافير الدغناش لتقديمها كهدايا في عيد الميلاد ، وصاحب مصنع للبيرة في « آسن » ، وسمسار للبورصة في دوسلدورف ، ورجل أعمال في آينا . وهذا الرجل بلغ من حبه لعصافيره ( ولديه الآن ثلاثة منها ) أنه أهدي جروش كمية من الشبيذ اليوناني تعبيرا عن شكره . أما سمسار البورصة - وهو أعزب - فانه يقنع في غرام جديد كل عيد للميلاد ، ويقدم لهحبوبته في ذلك الوقت عصفورا ، وقد شحن جروش منذ عام ١٩٥٠ ، باسم هذا الرجل طرودا من هذه العصافير الى ١٣ سيدة مختلفة اعرابا عن حبه لهن !

وطيور جروش المغردة لا تكفى كل الطلبات . فقد قضت سيدة اسكتلندية بضع سنوات تتطلع للحصول على عصفور دغناش مغرد منذ ان أحضر عمها واحدا منها من ألمانيا وهي فتاة صغيرة ، وأخيرا عرفت مكان جروش عن طريق متحف التاريخ الطبيعي بفرانكفورت . ووصل اليها العصفور بعد زمن قصير فافتنت به . ولما نفق العصفور ، كتبت الى جروش على أمل الحصول على آخر ، ولكنه أبلغها بالسوء الحظ أنه لن يستطيع تلبية طلبها الا



بعد فترة من الزمن • ومع أنه قد حاول انتاج عدد من « السكوماتو فوجل » ( أى كبار الخريجين ) فانه عجز عن تربية ما يكفى للـ فصوله الدراسية ، ولهذا لا تزال الغابات خير مصادر تموينه •

والاشراف على كل التفاصيل بالنيابة عن جروش • ويقول مدير البنك : « اننا نعتبر الطيور أكثر صادراتنا سحرا التسهيلات المصرفية الدولية لبنك وفتنة • »



### الانسان الناجح

ان الانسان الناجح هو الذي عاش جيدا ، وضحك كثيرا ، واحب أكثر • • هذا الذي كسب احترام الانكباء ، وحب الاطفال ، الذي ملا مكانة وأنجز مهمته ، الذي ترك العالم افضل مما وجدته • • الذي لم يفتقر قط الي تقدير جمال الارض او يفشل في الاعراب عنه ، الذي يبحث عن افضل شيء في الآخرين ، ويعطي افضل ما عنده • •



### جبل فوق متجراً!

قامت إحدى شركات صناعة الادوات الرياضية في قلب طوكيو ببناء جبل ارتفاعه ١٨ متراً فوق متجرها الكبير من أجل هواة تسلق الجبال الناشئين الذين يدفعون حوالي ٢٠ قرشاً في الساعة مقابل تعليمهم التسلق، بالإضافة الى رسم التأمين اللازم •

وقد بلغت نفقات اقامة الجبسل باخايدده وهوائه وخافاته حوالي عشرة ملايين يين ياباني • •



« خبير فني يشرح لماذا يعنفد ان السيارة الامريكية  
من افضل الاشياء التي يمكن شراؤها اليوم في العالم »

## دفاع عن السيارة الأمريكية

.. واذا استخدمت السيارة الامريكية  
بطريقة سليمة ، استطاعت بحسب ان  
تقطع ١٦٠ الف كيلومتر ان تجلب  
لصاحبها ثمنا كبيرا في الاسواق غسير  
الامريكية .

ان المستهلك الامريكي يعتبر ان قوة  
الاحتمال وامكان الاعتماد عليها امر  
مسلّم به .. فلماذا ؟

لان شركات صناعة السيارات  
الامريكية وجدت ان اختبار تصميم  
جديد اختبارا مرهقا ارخص من انتاج  
نموذج لم يجرب بصورة مناسبة ، مما  
يؤدي الي مواجهة مشكلات الخدمة  
الباهظة النفقات والاصلاحات التي تتم  
فيما بعد .

وفي كل مصنع امريكي للسيارات  
اليوم قسم مهندسي كبير ، ومنطقة  
كبيرة للتجارب ، ومن الاجراءات  
الاساسية قبل تقديم اي نموذج جديد

للسيارات الامريكية قيمة كبيرة  
ان فهي تلقى تقديرا بالغاً في انحاء  
اوروبا حيث المنافسة علي اشدها ،  
ويزيد ثمنها في أي مكان عما هو عليه  
في امريكا بنسبة تتراوح بين ٥٠  
و ١٥٠ ٪ بسبب الضرائب والرسوم  
التي تفرض عليها ، ومع ذلك فقد  
تم تصدير ١٦٦٣١٤ من سيارات  
الركاب الامريكية في عام ١٩٦٤ .

فما الذي يجعل السيارات الامريكية  
محبوبة الي هذا الحد في الخارج ؟ ..  
لأنها تسير وتسير وتسير ...  
فمحركاتها تستخدم قدرا اقل من  
البنزين ، وهي عادة لا تحتاج الي  
اصلاحات كبيرة قبل ان تقطع مسافة  
٨٠ الف كيلومتر علي الاقل ، واجزاء  
« الشاسيه » تتحمل الطرق الرديئة  
افضل من الانواع المنافسة لها ،  
واجسامها لا تتآكل ولا تحدث خشخشة

ملخصة عن « اتلانتك » الشهرية  
بقلم : جون بوند



وتكرر هذه العملية كل ثلاث ثوان ، وتستمر مليون دورة ( اذا لم يتعطل شيء ما ) ثم يجري بعد ذلك تقدير دقيق لارتخاء الزنبرك او كسره .

واختبارات المعامل جزء اضافي مهم للبرنامج العادي لاختبارات الطريق لانها توفر وقتا ومالا ، فمنذ سنوات مثلا ، قدمت شركة «بونتياك» سيارة ذات عمود مقوس للقيادة ، يتصل بالمحرك والعجلات الخلفية ، وفي اختبار يتضمن نمودجا « المشاسيه » في المعمل ، كانت اجهزة القيادة الآلية تحرك صمام المحرك ، وكل ٣٠ ثانية كانت « السيارة » تبدأ التحرك بعد سكون ، وتنطلق بسرعة تصل الي ١٣٠ كيلومترا في الساعة بأقصى ضغط لصمام البنزين . ثم تتوقف تماما .

وكان علي عمود القيادة المقوس ان يتحمل هذا الجهد الكبير دون خلل لمسافة ١٦٠ ألف كيلومتر . وقبل تقرير التصميم والمواصفات الخاصة بالمواد ، كان قد تم اختبار حوالي ١٠٠ عمود مختلف . ولا حاجة للقول بأن عمود القيادة الفريد في سس-يارة بونتياك من طراز ( تمبست ) لا يثير اية متاعب مطلقا في العمل .

وقبل ان يبدأ الانتاج ، تقوم المعامل - بالاضافة الي اختبار الاجراء الحديثة

السوق ، اجراء اختبارات سلخ جملة مسافاتها مليوناً ونصف مليون من الكيلومترات او اكثر من ذلك .

والمثال النموذجي لذلك هو محرك « رامبلر » الجديد ذو الساندرات الستة ، الذي اعلن عنه في منتصف عام ١٩٦٤ ، فقد صفت شركة « امريكان موتورز كوربوريشن » عشرة محركات للاختبارات التجريبية ( وهو اجراء غال جدا ) ، ثم جربت هذه لمحركات مع بعض العينات الاولى من لانتساج لمسافة ثلاثة ملايين كيلومتر ، فاستطاعت احدي سيارات الاختبار المجهزة بالمحرك الجديد ان تقطع مسافة ١٧٢ ألف كيلومتر بالصيانة العادية فقط ، وقد اجريت الاختبارات في اماكن مختلفة .

مثل هذه التدابير الدقيقة تعتبر شيئاً نموذجياً في الصناعة ، ومن الامور التي تعادلها في الاهمية ، ان مثل هذا الاختبار لا يقتصر على المحرك فقط . ان المقاعد في سيارة عمرها خمس سنوات مثلاً لا تتحطم الاثن كما كان يحدث من قبل . فما السبب ؟ . لان المقاعد يجري اختبارها الآن بوساطة آلات خاصة تدعم نمودجا خشبية لمؤخرة الانسان بقسوة في الوسادة لمسافة معينة ، ثم تتركه ،



التصميم - باختبار الاجزاء التي يقدمها الموردون الخارجيون ، ومفتاح الصباح المصباح الخلفى البسيط يعتبر مثالا طيبا لذلك ، فالعينات التي تقدم لاعتقادها ، لابد ان تجتاز اختبارا يشمل مليون دورة دون خلل ، وبعد ان يقع الاختيار علي مورد ما ، فلا بد له ان يتوقع اجراء اختبارات اخري على النوع الذي ينتجه علي اساس الفحص اثناء العمل ، ومن الامور العادية ان ترفض شحنة كاملة قدمها أحد الموردين لان نصف العينات العشرين التي قدمها تعطلت قبيل الاوان .

وليس في السيارة جزء يقات من اختبارات العمل ، ولعمل المرأة الخارجية التي تكشف لمنظر الخلفي تعتبر نموذجا لذلك . ففي شركة فورد للسيارات ، تتعرض عينات المرايات لحمامات من رذاذ ملحي لمدة ٩٦ ساعة لاختبار نوع طلائها ، وتتعرض عينات اخري لاختبارات الاحتكاك والتآكل لمدة ١٦ ساعة وهي اعنف كثيرا من حمامات الملح ، كما توضع المرايا في سيارات التجارب التي تنطلق فوق مناطق للتجارب شديدة الوعورة في دوائر مجموعها ٩٥ الف كيلومتر ، وهو ما يعادل ١٦٠

الف كيلومتر من الطرق العادية . وهناك عينات اخري من المرايا تتعرض لاختبار معلمي هام للمفصل الكروي الذي يستخدم لضبط الصورة المعكوسة عليها ، فهذا المفصل يجب الا يلتصق او يتجمد ، مع الاحتفاظ بقدرته علي البقاء في مكانه اذا قام صاحب السيارة بأية تعديلات فيه . وتهتز المرايا في المعمل بوساطة مجموعة من آلات خاصة ، وفي بعض الدورات تخفض درجة الحرارة لغاية ٢٩ تحت الصفر المئوي ، ثم ترفع الي ٤٩ درجة مئوية ، وبعد ٣٥٠٠ دورة لابد ان يبقى المفصل الكروي محتفظا بحوالي ٧٠ ٪ من خصائص احتكاكه الاصلية . ونتيجة لهذه الاختبارات التي تجري خلال سنوات ، تقدر شركة فورد نوعا معينا من الشحومات التي تستخدم للمفصل الكروي بحيث تمنع التصاقه ولا تجعله يتآكل .

وفي عام ١٩٣٨ كان لدى شركة شيفروليه مساحة قدرها ١٢٠٠ متر مربع مخصصة للتجارب العملية ، اما اليوم فهناك اكثر من ٩٠٠٠ متر مربع مخصصة لهذا الغرض . وهناك اختبار معقد للتوقيف الامامي ، يتضمن محاكاة للقيادة فوق فلنكات خط حديدي مسافة ١٦٠٠ كيلومتر ،



واختبار آخر قاس لمحاكاة انزلاق جانبي لاحدي العجلات الامامية كما تحصل أجهزة التوقيف الخلفية علي تجارب عنيفة مماثلة .

والقطع الاضافية الاختيارية يجري تصميمها وانتاجها كذلك لكي تبقى حياة طويلة دون حاجة الي اصلاح ، خذ مثلا ناقل السرعة الاختياري ذا السرعات الاربع لسيارات «كروزر» . ان الشركة تقرر اختبار حياة لمدة ٢٠ ساعة لقرس التعشيق الاول ولمدة ٢٨ ساعة للثاني و٣٥ ساعة للثالث ، وتختلف الحمولة لكل ترس بحيث تعادل جهد الانطلاق المستمر فوق قل منحدر الي حد يجبر المحرك علي العمل وصمام البنزين مفتوح الي اقصى حد . وهذه الطريقة التي تجري في العمل بسرعة ، تعادل اكثر من ١٦٠ الف ميل من القيادة بمعرفة السائق العادي .

ويتضمن الاختبار اجزاء اضافية اخرى كثيرة ، حتي حمالات السقف التي كانت تثير كثيرا من المتاعب في الماضي ، وتختبر قوة حمالة السقف عادة بحمولة تبلغ ١١٥ كيلوجراما ويحاول القائمون بالاختبارات تجربة وضع شحنة غير مقيسة . وسنة والسيارة منطلقة بسرعة ١٤٥ كيلومترا

في الساعة ثم تتوقف الفرامل فجأة ! ولنبحث الآن بعض الانتقادات التي توجه للسيارات الامريكية . . . حقيقي ان اغلب السيارات الامريكية الموحدة الشائعة ازدادت ضخامة وثقلا منذ الحرب ، وتلك نتيجة بسيطة للرغبة الامريكية الكبرى في الانطلاق الي الامام . . .

فاذا كان الجـزء الاكبر من المبيعات من نوع بويك - كروزلر ، فلماذا نلوم شيفروليه وفورد ويلياموث ودودج ، علي تقديم انتاج لمواجهة هذا الطلب ؟ . . ان هذه السيارات الاربع ووزن كل منها يقرب من طنين ( دون حمولة ) تمثل اكثر من نصف المبيعات كلها ، والسيارات الاربع كلها كبيرة بمعنى الكلمة ، ومع ان استهلاك البنزين ليس اقتصاديا كما كان في النوع السائد قبل الحرب ، وهو ٨.٥ كيلومتر في اللتر - فتبقى حقيقة ان المستهلك راغب في الدفع من اجل المزيد من الكماليات ومزيد من الاداء .

والاضطرار الي ابطال نوع ما يعد امرا مؤذيا ايضا في الغالب ، والحقيقة انه عندما يتجاوز الانتاج ٣٥٠ الف وحدة في العام ، فان استخدام العدد يحتمل ان يستهلك علي اية حال ومن



الامريكية هي التي تكسب هذه الملامح طابعا عمليا ، حتي يتسني لعسك كبر من الناس الحصول عليها بسعر محتمل .

ان السيارة الامريكية النموذجية يتم تصميمها ببراعة لكي تشبع حاجة بسيطة وهي : نقل مريح موثوق به بتكاليف معقولة ، وانني اعتبر أن السيارة الامريكية الحديثة التي يقل ثمن الرطل منها عن دولار ، من افضل الاشياء التي يمكن شراؤها في العالم اليوم .

ثم فان الابتكارات الفنية التي تظهر كل عام بمعرفة المهندسين يمكن كذلك ادماجها عندما تموت العدد وتحمل الآلات مكانها .

ان خصوم السيارة الامريكية يميلون الي ذكر ان اغلب المستحدثات الفنية الكبرى تأتي من اوروبا ، حتي ان السيارات الاوروبية الحالية كثيرا ما تمتليء بلامح فنية او مبتكرات جديدة ، ولكن العميل الهندسي والتصميم والتجارب والصناعة



### حراسة ١٠٠

كان الجاويش يحاول ان يبرد لقسمائد الفصيلة سبب احتفاظ الجنود بحيوان كتعويذة لفصيلتهم فقال :

« اتنى اعرف ياسيدي ان الاحتفاظ بكلب في المعسكر امر يتنافى اللوائح ولكنه افضل حارس رايته ، فلا يكاد اى دخيل يقترب حتى مسافة ٤٥ مترا ، حتي يجعلنا نشعر به على الفور .

فسأله الضابط قائلا :

« وماذا يفعل ٠٠٥ هل يوقف المعسكر كله نباحه ؟

« كلا ٠٠٠ بل يسرع الى الداخل ، يختم تحت سريري !



### استغلال ٠٠

على أحد الجدران في شارع بمدينة نويوس ايرس عاصمة الارجننتين كتب بعض الفتيان عبارة « ايها الامريكيون عودوا الى بلادكم .

وتحت هذه العبارة وضعت الكلمات المطبوعة التالية :

« بطانرات بان امريكان ؟ »



« يقوم فريق من اطباء نيويورك مسلحين بالفهم والمهارات الجراحية العظيمة بمساعدة الوف من المرضى المشوهين علي انقاذ مظهرهم وحياتهم ... »

## يعيدون بناء الوجوه المحطمة

التي ربطت بينهما بعدئذ ، بدأ «بل»  
يبدى اهتماما بعمل الدكتور  
كونفيرس وزملائه ...

وطالب بل ان يلتقى بالطبيب ...  
يمن هذا اللقاء خرجت «جمعية  
تأهيل ذوي الوجوه المشوهة» وهي  
منظمة من اشخاص غير متخصصين  
يرأسهم بل ، وتقوم برعاية مركز  
لل علاج يستطيع فيه عدد كبير من  
ضحايا التشويه البالغ ، الاستفادة  
بالمهارات المشتركة لانواع كثيرة  
مختلفة من الاختصاصيين الازمين  
للجراحة التي تعيد بناء الوجوه ...

وفي عام ١٩٥٥ افتتحت الجمعية  
مركزها الاول ، وهو عيادة بلغت  
نفقاتها مائة الف دولار ، التحقت  
بمستشفى العين والاذن والحنجرة  
بمانيهاتن ... وسرعان ما بدأ

يوليو ١٩٤٩ كانت الطائرة  
في الفرنسية الشهيرة جاكين  
اوربول ، زوجة ابن رئيس جمهورية  
فرنسا بين ركاب طائرة سقطت في نهر  
السين ، فتحطمت كل عظام وجهها ...  
وبعد جراحة تمهيدية في فرنسا سافرت  
جاكين الي نيويورك ليتولي علاجها  
الدكتور جون ماركيز كونفيرس جراح  
التجميل الشهير ، وفي شجاعة  
وأمل لا يقهر تحملت ٢٢ عملية  
جراحية ، اعلنت بعدها انها  
ستواصل الطيران ، وانها تفوي تعلم  
كيفية قيادة طائرة هليكوبتر ...

وما ان بلغ هذا النبا «لورنس بل»  
مدير شركة طائرات بل ، حتي عرض  
ان يقوم بتعليم جاكين كيفية قيادة  
الهليكوبتر متي اصيبت علي  
استعداد لذلك ، وخلال الصداقة

ملخصة عن مجلة فيس ويك  
بقلم : جلين كيتلر



الاستعراض الحزين وكان فيه صبي ولد دون اذنه اليمني ، ومحارب قديم من الحرب العالمية الثانية حطم انفجار المعارك ذقنه ، وامرأة أصيبت بقطع سييء من قطعة زجاج تطايرت في حادث سيارة ، واطفال بشسفاء مشقوقة او سقف حلق مشقوق وغيرهم . . . . وكان التقدم في كل حالة بطيئا ، فان جراحة اصلاح الوجه لا يمكن ان تتقدم الا وفقاسا لسرعة استعداد المريض نفسه لاستيعابها .

ويقول الدكتور كونفيرس محذرا : « اننا لا نستطيع ان نفعل المعجزات ، ولكننا نستطيع فقط ان نبذل ما في استطاعتنا وفقا لظروف كل حالة . » ويقول الدكتور كونفيرس الآن منصب مدير معهد جراحة التجميل لاصلاح الوجوه ، وهي وحدة تابعة للمركز الطبي بجامعة نيويورك ، المندمج مع جمعية « تأهيل ذوي الوجوه المشوهة » .

وقد عمل توماس دارسي بروفي - المدير المتقاعد لاحدي شركات الاعلان - مديرا متطوعا للجمعية منذ عام ١٩٥٦ ، وهو يقسول : ان جراحة التجميل لم تنشأ باعتبارها نوعا من التخصص في الجراحة الا منذ ٢٥

عاما ، ومع ذلك فان الجمهور يعتقد غالبا مع الاسف انها مخصصة أساسا لعمل التحسينات الخاصة بالجمال ! ان الحالات الميئوس منها - لا المرأة التي ترغب في تجميل وجهها - هي الحالات التي يسعى المعهد لمساعدتها . . . وقد ساعد المعهد أخيرا احدي الراهبات علي الخروج من السجن الذي صنعتة لنفسها بعد ان ولدت بذقن ملتبس بصورة سيئة ، وأصبحت قادرة الآن علي دخول غرفة الدراسة دون ان تخشى ضحكات الاطفال الذين لا يفهمون ، كما استطاع المعهد ان يعيد الي المدرسة الطفل الصغير الذي احترق القناع الذي يضسعه علي وجهه وهو ينفخني فوق نيران الزينة في أحد الاعياد ، والفقاسة الصغيرة التي سقطت عليها ميساه تغلي فسلخت وجهها وتركت في عنقها وذراعها اليسري أثارا تجعلها عاجزة عن الحركة .

ومنذ الايام الاولى للجمعية تحت رئاسة بروفي ، تولت الاشراف علي تدريب الجراحين الناشئين في جراحة التجميل لاصلاح الوجوه ، علي امل ان يفتح هؤلاء الاطباء عيادات مماثلة في أماكن أخرى ، والمساعدة علي مواجهة الحاجة الي هذا النوع من

## العلاج .

كما ان من بين مشروعات الجمعية مساعدة الابحاث التي تؤدي الي تقدم في جراحة التجميل ولاسيما الخاصة بزراعة الانسجة .

وفي كل عام ، يتجه حوالي ٢٠٠٠ شخص الي معهد الدكتور كونفيرس ، فان حوادث السيارات تترك الوفا من المصابين في رؤوسهم ووجوههم ، كما تسبب حوادث الصناعة حروقا شديدة وعظاما محطمة ، وقد اصيب كثيرون من الناس بأمراض تدمر الانسجة كالسرطان ، وهناك الوف من الصغار الذين ولدوا بوجوه مشوهة ، اذ ان طفلا بين كل ٧٥٠ يولد بشفاه مشقوقة او سقف حلق مشقوق .

وبعض هؤلاء الناس من « أبناء الليل » الذين لا يغادرون بيوتهم الا عندما يحميهم الظلام من عيون الغرباء التي تحرق فيهم ، وهم يعملون في الوظائف الحقيرة التي يكفلها الليل ، كالبوابين وجامعي القمامة ، والحراس الليليين ، وتنظيف المنازل وغسل الاطباساق ، وهؤلاء الذين يمكن ان يساعدهم المعهد ، يعودون الي بيوتهم من المستشفى بعد اجراء عملياتهم ، ويرجعون الي أعمالهم مسلحين بالامل بدلا من اليأس .

ويؤدي اطباء المعهد الآن حوالي ١٣٠٠ عملية جراحية سنويا في المستشفيات الثلاثة التي تحتفظ فيها الجمعية بمراقبتها ، وهم يعملون غالبا في جماعات ، لان جراحة التجميل قد تتطلب في غرفة العمليات جهودا من ثلاثة او اربعة اخصائيين في وقت واحد . ويمر المريض قبل الجراحة بسيل من المقابلات والفحوص بوساطة جراح التجميل ، والاختصاصيين الذين يشتركون في العملية ، واختصاصي اجتماعي طبي ، وربما قابل طبيا نفسانيا ايضا ، ويلمس المريض من كل منهم احساسا من الاهتمام والادراك الشخصي .

ولكن للمريض دوره الخاص الذي يقوم به ، فان طول فترة الجراحة التي تصلح التشويه يمكن ان تكون محنة ، فالفتي المراهق ، او الشخص البالغ الذي عاني سنوات من الانلال بسبب وجهه المشوه يصل احيانا الي المعهد وهو يتوقع ان يبدو كنجم السينما بعد اسبوع .

ويقول احد الجراحين : « يجب ان يدرك المريض انه من المحتمل ان يبدو اسوأ مما كان قبل ان يتحسن منظره ، وانه سيمر وقت طويل قبل ان يعود حتي الي شكله السابق ، وعندما يبدو ان المريض الجديد يتوقع الكثير



في وقت سريع جدا ، فانتنا نرجى  
الجراحة لنتيح للطبيب النفساني  
فرصة اعداد المريض لعذاب الوقت  
وخيبة الامل ،

وعندما يصل المريض الي ادراك  
واقعي للفرص التي تنتظره ، يستطيع  
المعهد ان يفعل له الكثير ، ونموذج  
هذا المريض ، طالب قانون بدأ علاجه  
الآن ... ان بينما كان في رحلة صيد  
منذ ثلاث سنوات ، ارتدت طلقسة  
البندقية الي وراء فأصابته بالعمى  
وشوهت وجهه ، وتركته الجراحة  
الاولى بوجه أشبه بالقناع خال من كل  
تعبير ، ولكنه رفض ان يعتبر حياته  
قد انتهت ، وعلم نفسه طريقسة  
« برايل » كما تعلم الكتابة علي الآلة  
الكتابة بطريقة « برايل » ، واستأنف  
دوره كطالب وزوج ، واب .

وعندما سمع عن المعهد ، قدم له  
عرضا لحالته ، فدعى الي نيويورك  
لفحصه . وتأثر رجال المعهد بذكائه  
وروحه المرحه ، وتقبله لحالته دون  
تعقيد ، وفي خلال الاسبوع الذي  
اجريت له الاختبارات فيه ، سئل  
كيف يقضى أوقاته في بلده فقال : « في  
مشاهدة المناظر ! »

ويقول أحد الجراحين : « هذا هو  
نوع السلوك الذي يمكن ان يساعد

الشباب خلال الاثنتي عشرة عملية التي  
سيحتاج اليها خلال العـــــــامين  
القادمين » .

وعندما سمعت ام شاية ان طفلتها  
الحديثة الولادة ذات شفة مشقوقه  
بصورة سيئة ، حاولت ان تتماسك ،  
ولكن اسوأ صدمة جاءت عندما ادارت  
احدي الممرضات وجهها بعيدا وهي  
تلقي بالطفلة بين يدي الام تائلة في  
اقتضاب : « هاهي طفلك » .

وتقول السيدة بعد ذلك : « لقد  
تساءلت عندئذ : أهذه هي الطريقة  
التي سيعامل بها العالم ابنتي ؟  
ايشيخون بوجوههم عنها وينبذونها ؟  
لقد كنت علي استعداد لان اموت لكي  
انقذها من مثل تلك الحياة » .

وفي اليوم الذي تركت فيه المستشفى  
مع طفلتها ، قال لها الطبيب : « ان  
طفلك اسعد منا جميعا ... فانها  
ليست مضطرة للسير في الحيسسة  
بالوجه الذي ولدت به . وسوف  
أحجز لها موعدا بمعهد جراحة التجميل  
لاصلاح الوجوه » .

وعندما زارت السيدة المعهد مع  
ابنتها منذ وقت قريب قالت : « لقد  
عرفت بمجرد دخولي هنا ان نانسي  
ستكون علي ما يرام ... قد تضطر  
نانسي الي تحمل العلاج ســـــــنوات

اجراء تعديلات خلال فترة نموها . الخاصة .  
 ولكنها ستصبح كغيرها من الفتيات ان الهدف الذي كرس المعهد نفسه  
 . ستكون لها صديقات واصدقاء . له هو ان يتيح لكل شخص مشواره  
 وتتزوج يوما ما ، وتصبح لها حياتها فرصة لان تكون له حياته الخدمه .



### في العدد القادم من المختار



من القرد . . الى الانسان - ان الاكتشافات العلمية الحديثة تجعلنا  
 الآن على وشك معرفة الاجابة على السؤال الذي ظل لغزا محيرا  
 وهو : من هو الانسان . . من أين أتى ؟

الزوجة تنفق على تعليم زوجها - ان الاتجاه الآن في امريكا ان تساعد  
 الزوجة زوجها على مواصلة تعليمه . . ولكنه اختبار قاس للزوجة  
 الصغيرة وللزواج .

اول صور للمريخ في العالم - كانت سفينة الفضاء الامريكية «مارينر - ٤»  
 ترسل الى الارض اشارات تحمل «أصفارا» و «أحادا» . ولكن  
 العقول الالكترونية ساعدت على تحويلها الى أول صور المريخ  
 في العالم .

كنيدي كان يسهر معه كل ليلة - كان الصحفيون يحاولون ان يعرفوا  
 سر بقاء كنيدي مستيقظا بعد منتصف الليل . وعندما سألوه قال  
 لهم : كنت أقرأ رواية جيمس بوند .

أزمة مياه في البحيرات العظمى - السؤال الذي يحير العلماء الآن :  
 ما الذي يمكن عمله لاطفاء ظمأ العالم وخاصة بعد انكماش الماء  
 في البحيرات العظمى ؟

أسرع انسان في العالم - لعل جيم كلارك شاب خجول ورزين . . ولكنه  
 أيضا أسرع انسان في العالم .

كتاب الشهر - حافة الهاوية

قصة زوجة نجحت في انقاذ زوجها المريض من حافة الهاوية  
 التي كان على وشك أن يتردى فيها .

اقرأ هذه المقالات التي اخترناها لك ضمن ٢٠ مقالا اخر

في عدد ديسمبر  
 من مجلتك المفضلة

المختار



# لمحات شخصية

~~~~~

ويقول ريبلى بعد ذلك : « كانت صدمة عنيفة لى ، ولكنها مضت ترقص وكأنها منزل يحترق والكل ينظر اليها فى ذهول .. وقا لى احد الاوصياء فيما بعد ان هذه هى ارقى حفلة شهدتها فى نيوهافن »

\*\*\*

عندما كان الكاتب الساخر رينج لارونر لا يزال صحفيا مقلبا ذهب لتناول بضع كؤوس فى حانته المفضلة ذات ليلة . وسمع رجلا يجلس على النار يشكو من زوجته قائلا : « انها ذات ظموح شديد ، فهى تريد منى ان اصبح غنيا وشهيرا من اجل الاطفال ، ولكنى اقول لها ان الثروة والشهرة عقبة فى طريق الاولاد فاذا كان الرجل غنيا ، افسدت تقوده الاطفال ، واذا كان شهيرا ، عاش الاطفال فى ظله فقط »

فحنى لارونر رأسه وقال :

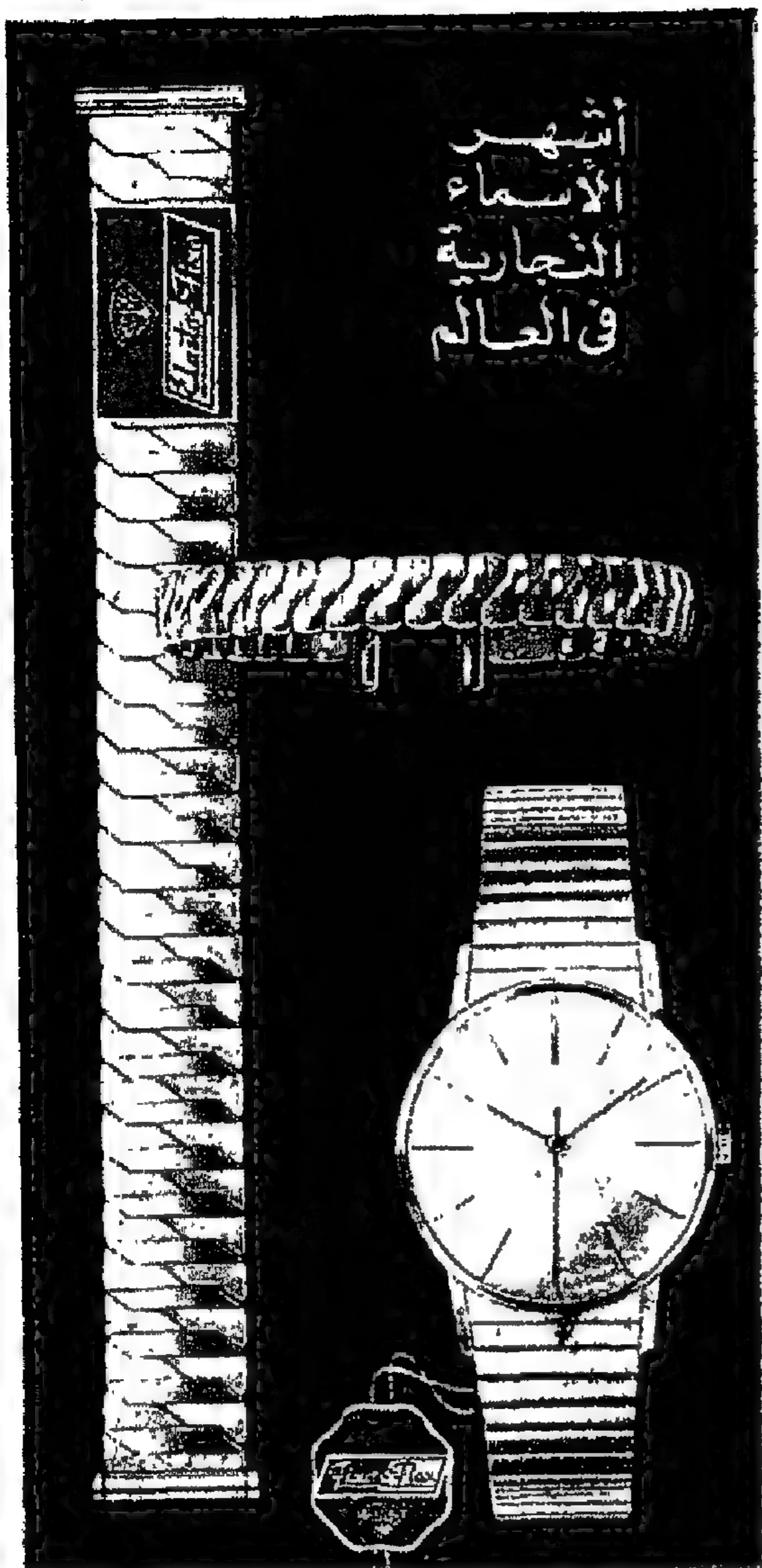
— انك على حقيق تماما ، ولهذا فاننى اشعر بارتياح عندما اعرف اننى انسان مجهول لا يملك شروى نقيير .. ولن يستطيع احد من اولادى ان يقول اننى لم اتح له كل ميزة !

قال فيوريللو لاجوارديا عمدة نيويورك الاسبق يوما : « لا يهم ان كنت احرق كل جسورنى خلفى ام لا .. فائنى لا اتراجع ابدا »

\*\*\*

قبل ان يصبح دكتور ديللون ريبلى سكرتيرا لمعهد سميث سوثيان ، كان مديرا لمتحف بيبودى للتاريخ الطبيعى بجامعة ييل ، وفى تلك الفترة نظم المتحف عرضا لبعض تحف توت عنخ آمون ، وفكر ريبلى فى اعداد برنامج من الموسيقى والرقص الذى يناسب هذا العرض .

وكان لدى ريبلى شخص يستطيع ان يعزف موسيقى مصرية فعلا على الآلة ولكنه طلب الى احد وكلاء الاعمال المسرحية بنيويورك احضار راقصة مصرية تؤدى رقصة شعبيا حقيقيا وعندما بدأت المرأة الجميلة تؤدى رقصاتها امام الجمهور الذى يضم ١٨٠ من اوصياء الجامعة وكبار الشخصيات ، خطر لريبلى فجأة ان رقصة مصر الشعبية هى رقصة البطن !



أشهر  
الأسماء  
التجارية  
في العالم

أساور الساعة ماركة رو - وول

**Elasto-Flex**  
**Flex-Flex**

رشيقة - عملية - متينة

٨٠ عاماً



كل واحدة من أساورنا المدعومة للساعات  
تحتوي ساعتك لأفضل المزاج  
ولكن لا تكون حقيقة إلا إذا جئت  
وعليها بالبريق الذهب والفضة  
بشارة الامتياز علامة الثقة  
يمكن الحصول عليها من أي متجر للمجوهرات

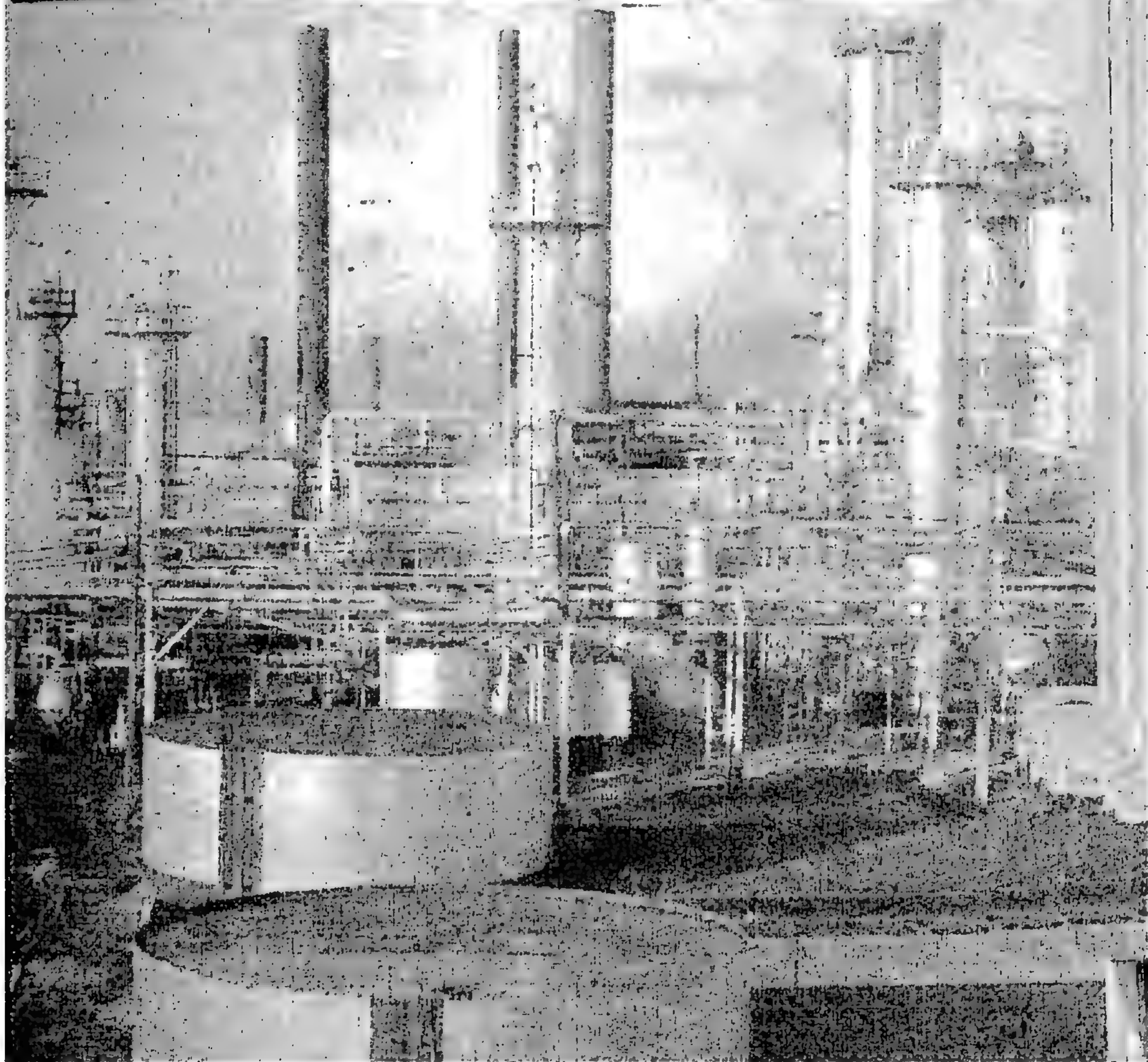
كان لورد لويس مونتباتن ابن حفيد  
الملكة فيكتوريا رئيساً للعمليات  
المشتركة خلال الحرب العالمية الثانية ،  
وقد بث روحاً من الاخلاص العظيم بين  
رجالته ، كما كان يعرف كيف يعامل  
الأمريكيين الذين يعملون في قيادته .  
ويصف جوك لورنس - الذي كان  
بين أركان حربه - إحدى المناسبات  
عندما كان الملك جورج السادس قادماً  
للتفتيش على مقر القيادة ، فقد تحدث  
لورد لويس إلى رجاله ببساطة عن  
الاتيكتات الملكي فقال : « قفوا في  
انتباه ، فإذا تحدث إليكم الملك فاحنوا  
رؤوسكم أثناء الاصغاء » . ثم ابتسم  
وقال : « انني اعرف انكم ايها  
الأمريكيون لا تحبون احناء رؤوسكم  
للملوك ... ولكن احنوها من اجل  
ابن عمي ! »

\*\*\*

ذكر القاضي الراحل فليكس  
فرنكفورت قاضي المحكمة الأمريكية  
العليا يوماً كيف كان - وهو مدرس  
بجامعة هارفارد - يختار طلبة  
القانون الذين يصبحون مسكوتيرين  
للقاضي أوليفر وندل هولمز كل عام  
فقال انه كان ينظم مادية في نهاية  
كل فصل دراسي لأحسن أربعة من  
الطلبة وأربع من الطالبات ، وفي اليوم  
التالي يسأل الفتيات عن الطالب الذي  
أحببته أكثر من غيره ، والطالب الذي  
ينال أكثر الاصوات ، يفوز بالمصيب !



أوقف الصدأ  
باستعمال  
رستوليوم



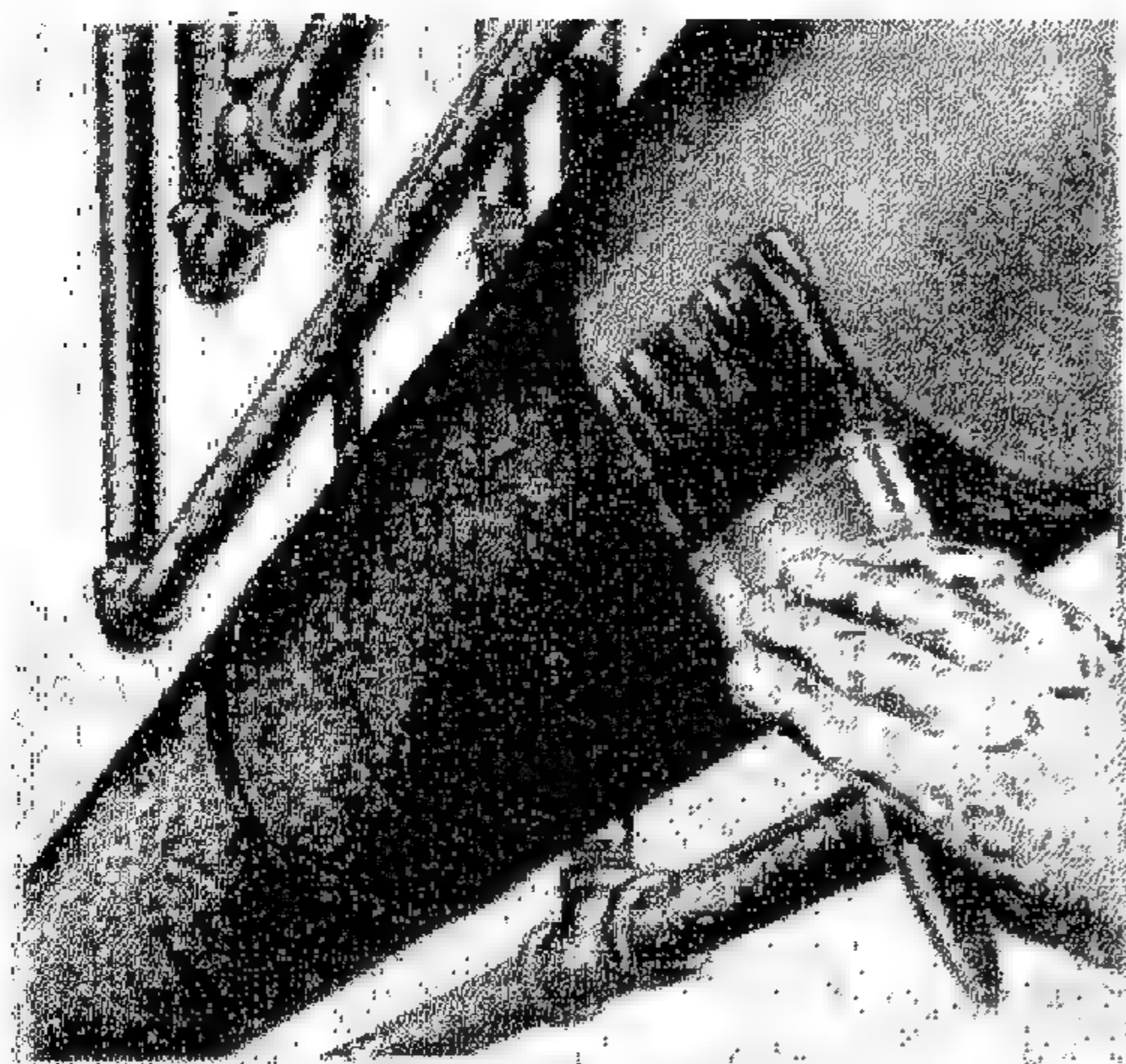


مختلف  
كبصمات  
أصابعك



مجرب في أمريكا  
كلها منذ أكثر  
من ٤٠ عاماً

تخلص من مستحضرات السطح غالية الثمن. استخدم راسـت - أوليوم ٧٦٩ دأبـد بروف رد برايمر على الصلب الصدئ بعد كشطه بفرشاة سلك لازالة الصدا العالق والصدا المفكك . فان زيت السمك المعالج بطريقة خاصة والموجود في برايمر يتغلغل في الصدا ويعمل الى المعدن. اسخدم غطاء راسـت - أوليوم للون السطح فوق برايمر لتحصل على جمال مستمر في الخزانات والمواسير والآلات والمنشآت الصلب والحواجز والمهمات وهلم جرا . اقتصد في الوقت والتقود والمعدن باستخدام راسـت أوليوم . يمكن الحصول عليه فوراً من موزعي راسـت - أوليوم .



منتجات راسـت - أوليوم موجودة في الدول الآتية : عـسـن ، جزر البحرين ،  
الجمهورية العربية المتحدة ، أثيوبيا ، أريتريا ، العراق ، شرق الأردن ، الكويت ،  
لبنان ، قطر ، المملكة العربية السعودية ، السودان ، سوريا ، والجنوب العربي  
لمعرفة أسم وعنوان الموزع في بلدك وللحصول على النشرة الكاملة ، اكتب الى :

RUST-OLEUM CORPORATION,  
2300F Oakton Street,  
Evanston, Illinois,  
U.S.A.

RUST-OLEUM (NEDERLAND) N.V.  
Postbus 602,  
أو Paul Krugerkade 10  
Haarlem, Netherlands

راسـت - أوليوم ويوقف الصدا علامتان تجاريتان لاتحاد راسـت - أوليوم بالولايات المتحدة



## قم بزيارة الولايات المتحدة الامريكية

ومع ذلك فان طائرات بوينج النفاثة تقطع الولايات المتحدة الامريكية من الشرق الى الغرب في ٥ ساعات فقط ، ومن الشمال الى الجنوب في ثلاث ساعات ، وتعتبر فترة الاجازة العادية كافية لزيارة الولايات المتحدة الامريكية .

ولزيادة المعلومات اتصل بمكتب السياحة الذي تتعامل معه ، او أي مكتب سياحة امريكي ، او شركة الطيران التي تسافر عليها . . . .

اكتشف عالما جديدا . . . وفهم بزيارة الولايات المتحدة الامريكية .

### BOEING JETS

World's first family of jets: 707 • 720 • 727 • 737

شركات الطيران التي تستخدم طائرات بوينج النفاثة على خطوطها :

عالم متير جديد - مئات من الاشياء لتفعلها وتشاهدنا - في انتظارك في الولايات المتحدة الامريكية .

ان طائرات بوينج تحملك اليها في ساعات لا ايام . وما ان تصل هناك وتستريح وتستجم تجد طائرات بوينج النفاثة لتنقلك الى أي مكان في البلاد .

شاهد منها العظيمة . وعجائبها ذات المناظر الساحرة ، ومراكز الثقافة والترفيه . . ان الولايات المتحدة الامريكية تقدم لك عالما من المتناقضات : سلاسل جبال وعرة ، وصحاري ، ومزارع خصيبة ، ومدن كبرى ، وقرى ريفية انيقة ، واجواء شمسالية ، ومصايف شبه استوائية .

Now flying Boeing jets: AIR CONGO, AIR FRANCE, AIR INDIA, AIR MADAGASCAR, ALL NIPPON, AMERICAN, ANTOINETTE, AVIATION, BOAC, BRITISH, LWA, CONTINENTAL, EASTERN, ETHIOPIAN, FLYING TIGER, INDIAN, IRAN AIR, KLM, JAL, KAL, LUFTHANSA, NATIONAL, NORTHWEST, NORTHWEST, PACIFIC NORTHWEST, PIA, PAN AMERICAN, PSA, QANTAS, SABENA, SAUDI ARABIAN, SOUTH AFRICAN, TAA, TAP, TWA, UNITED, VARIG, WESTERN, WORLD, LATER: ALASKA, FRONTIER, JAPAN DOMESTIC, OLYMPIC.



« أن اقصى ولايات امريكا في الشمال ارض ذات  
ابعاد شاسعة وماض وحاضر ومستقبل ... »

# الاسكا :

## ذات الوجوه الخمسة

بقلم بايرون فيش

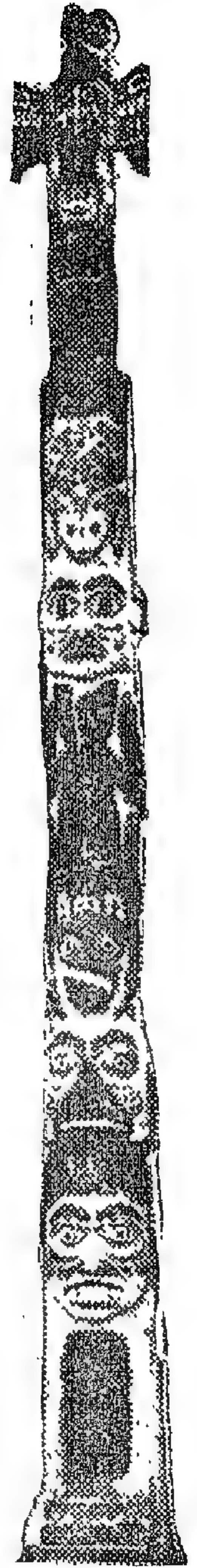


يستخدم الملاحون جبال الثلج العاتمة للحصول  
على حاجتهم من الثلج لتبريد الطعام ...

عندما أصبحت الاسكا الولاية القاسية والاربعين  
للولايات المتحدة في ٣ يناير ١٩٥٩ كان

بين الفكاهات التي تبودلت يومئذ بين الاسكا وتكساس «  
فكاهة تقول ان الاسكا هددت بأن تنقسم الي نصفين «  
وتنزل مقام تكساس الي المركز الثالث بين الولايات من  
حيث الحجم !

وقد يكون هذا ممكنا من الناحية الاحصائية «  
ولكن الارض العظيمة ( وهو معني كلمة الاسكا بلغة



عمود التمساقوية  
للهنود في مدينة  
كتشمسيكان



اليوت ، تنقسم من حيث الطابع الاقليمي الي خمس مناطق مستقلة . وعندما تقول « كنت في الاسكا » فكأنك تقول : « كنت في الولايات المتحدة » فالاسكا لا يمكن وصفها دون الاشارة الي مناطقها الخمس ، وكل منها تميز بشخصية خاصة :

**الجنوب الشرقي :** وهي منطقة تشبه « يد المقلادة » عبارة عن امتداد طويل ضيق من الارض . وبعض الجزر التي تقع بين كندا والمحيط الباسيفيكي . وتفخر هذه المنطقة بطريق بحري عام جديد طوله ٧٩٠ كيلومترا ، وهو طريق بحري يمتد من « البرنس روبرت » في كولومبيا البريطانية وتقع علي مسافة اميال قليلة من حدود الاسكا الجنوبية ، الي سكا جواي ، التي كانت مركزا صاخبا للباحثين عن الذهب في عام ١٨٩٨ ، ولكنها الآن تكاد تكون بلدة مهجورة . ويضع المسافرون سياراتهم فوق واحدة من المعديات الثلاث الحديثة الملاء التي يرفرف عليها علم الولاية الذي يحوي نجوما تشبه المغرفة الكبيرة ، ورسمت « نجمة الشمال » علي مدخنتها ، وقد لقيت الرحلة البحرية التي تستغرق ٣٠ ساعة نجاحا سريعا لدي السائحين ولكن الاهمية الحقيقية

للمطريق البحري العام اكثر ظهورا لدي ابناء المنطقة الجنوبية الشرقية من الاسكا أنفسهم . فقد هتف احدهم سكان تلك المنطقة قائلا : « عندما اقتربت المدينة الاولى من كتشيكان ، رايت الامل يرسو في مينائنا ! »

وتقع مدن كتشيكان ، ورانجل ، وبيرتسبرج ، وستيكا كلها فوق جزر بارخبيل الكسندر ، ومن ثم فانه قبل ان تأتي المدينة ، كانت هذه المدن معزولة عن بعضها البعض لا يصل بينها الا القوارب الخاصة او الطائرة ، كما تقع علي هذا الطريق العام الجديد مدينة ( جونو ) عاصمة الاسكا ، ومع انها تقع علي الارض الرئيسية ، فانها تقبع علي سفح جبال شديدة الانحدار ، ويفصلها عن القارة حقل جليد جونو الذي تبلغ مساحته ٤٤٠٠ كيلومتر مربع وبين الكتل الثلجية كتلة « مندنهول » التي تندفع الي احدي ضواحي جونو ومن ثم أصبحت اسهل الكتل الثلجية التي يمكن مشاهدتها في امريكا .

ويخالج المسافر الي « ستيكا » التي تقع علي جزيرة « بارانوف » احساس قوي بالتاريخ فقد كانت هذه المدينة في عهد قياصرة الروس عاصمة الساحل الباسيفيكي التجارية والثقافية

والاجتماعية ، يوم كانت سسان  
فرنسيسكو لاتزال قرية اسبانية  
مجهولة ولا تزال كاتدرائية سسانت  
ميتشيل بستيكا التي يبلغ عمرها ١١٧  
عاما مركزا للاسقف الروسي  
الارثوذكسي في الاسكا ، وهي عبارة  
عن مبني من الاخشاب والكتل  
الخشبية ، ذات برج يشبه البصلة ،  
وتوحي أيقوناتها الذهبية ، والاقمشة  
التي تغطي مذبحها بالصورة التي  
كانت عليها ستيكا الي يوم كانت  
البلدة واحة من الفخامة وسط الفيافي  
والقفار .

وكان الكسندر بارانوف الحاكم  
الاداري لالاسكا هو الذي اختار  
هذا الحوض الصغير على حز علي  
هيئة حرف ٧ بسفوح الجبال ليكون  
مكانا لعاصمة العالم الروسي  
الجديد . وفي عام ١٨٠٤ نظم حملة  
لاستيلاء علي المنطقة من الهنود  
الاحمر من قبائل تلنجت . . وماحدث  
بعد ذلك كان صورة عكسية للمشهد  
المعتاد للمستوطنين ضد الهنود ، فقد  
بني الهنود القلعة ، وصمدوا للمهاجمين  
البيض وبعد ستة ايام نفذ ما كان لدى  
الهنود من بارود ، فتسللوا هاربين  
في الليل ، وقد اصبحت مكان المعركة  
الآن « النصب التذكاري القومي

لستيكا ، ( ولو لم يحتل الروس  
ستيكا ، لفعلت ذلك شركة خليج  
مدسون لحساب بريطانيا ، وفي تلك  
الحالة كانت الولاية التاسعة والاربعون  
للولايات المتحدة ستكون تابعة لكندا  
اليوم ) .

وفي ١٨ اكتوبر ١٨٦٧ وعلي اثر  
شراء الولايات المتحدة لالاسكا من  
روسيا مقابل سبعة ملايين و ٢٠٠  
الف دولار ، انزل العلم الروسي في  
ستيكا في حضور الرؤساء الروس  
والامريكيين والهنود ، وحل محله  
العلم الامريكي . . . وظلت كل محاولة  
لمنح الاسكا حكومة بعد ذلك بعشرات  
السنين يخربها المغامرون الذين كانوا  
يجمعون الثروات من الفراء والملاحه  
والذهب ، واخيرا اصبحت الاسكا في  
عام ١٩١٢ مقاطعة ، وبهذا الوضع  
سادها قدر من القانون والنظام .

وقد استمدت عاصمة الاسكا  
اسمها من « جو جونو » الذي كشف  
مع شسريكه ديك هاريس اول منجم  
للذهب في الاسكا عام ١٨٨٠ ،  
ولا يزال هناك من الذهب ما يساوي  
ملايين من الدولارات في جبال  
روبرتس فوق « جونو » ، ولكن  
تكاليف استخراج الذهب ترتفع في  
النهاية فوق ثمن المعدن الموجود هناك



« • وتعيش المدينة الآن علي تجارة  
الاخشاب وصيد الاسماك ، ونشاط  
حكومة الولاية •

وتقع سكاجواي علي مسافة ٥٤  
كيلومترا شمال جونو علي « قنساء  
لين » ، ومنها ينطلق الباحثون عن  
الذهب الي مقاطعة يوكون ، ويجد  
اصحاب السيارات الذين ينزلون من  
المدينة من سكاجواي انهم يواجهون  
طريقا عاما لا منفذ له ، ولكنهم  
يستطيعون وضع سياراتهم فوق عربة  
قطار مسطحة تسير علي خط حديدي  
ضيق ، حتي ( هوايت هورس ) التي  
تقع علي مسافة ١٧٨ كيلومترا ، وتقع  
هوايت هورس علي طريق الاسكا العام  
الذي بناه مهندسو الجيش الامريكي  
عام ١٩٤٢ لوصول غرب كندا بمدينة  
« فيريانكس » التي تعتبر ثاني مدينه  
في الاسكا من حيث الضخامة •

وسط جنوب الاسكا : هنا تبدا  
ارض شطائر السجق التي يبلغ ثمنها  
دولارا واحدا واجور المساكن ونفقات  
البناء المذهله ، وقد تضخمت كلها  
بسبب ازمة العمال وتكاليف النقل •

وينظر كثيرون من اوائل المستوطنين  
الي « انكوريج » في شخصيه علي  
اساس انها مدينة حديثة ، جرئت في  
عام ١٩١٦ كمعسكر لعمال المسكك

الحديدية ، وخلال الحرب العالمية  
الثانية ازدهرت المدينة باعتبارها اكبر  
قاعدة عسكرية في المقاطعة ، ولاتزال  
الوعول تغزو شوارع المدينة في  
الشتاء ، ولكن « انكوريج » أصبحت  
« المدينة الكبيرة » في الاسكا ، والمركز  
الرئيسي للاعمال فيها ، وازدهرت  
ايضا كملتقى هام للطرق الجوية في  
العالم ، وقد استردت المدينة ما فقدته  
في الزلزال الجبار الذي اصابها في مارس  
١٩٦٤ ، الذي احدث اشد خسائره في  
تلك المنطقة وقد سسست الدعاية  
والمباني الجديدة ، واعتمادات المعونة  
الحكومية التي تلت الكارثة علي احتفاظ  
انكوريج بجوها المزهرة •

وتقع حقول الزيت في شبه جزيرة  
كيناي الي الجنوب من انكوريج ، والي  
الشمال مباشرة يقع وادي ماثانوسكا  
الذي يحوي اخصب اراضي الزراعة  
في الولاية ، وكثسيرا ما وجهت  
الانتقادات الي التجربة التي شهدتها  
الوادي في العقد الرابع من هذا القرن  
عندما حاول المستوطنون من ولايات  
الغرب الاوسط الامريكيون ان يصبحوا  
روادا في الوادي ، فلم يبق فيه الا عدد  
قليل من الذين جاءوا اصلا • ومع  
ذلك فان المزارع هناك قد ازدهرت •  
وانكوريج هي المقر الرئيسي للخط

الحديدي-الوئيد في الاسكا لنقـ سـل  
الركاب ، وهو خط طوله ٨٥٠ كيلومترا  
ويمتد من سيوارد الي فيربانكس عن  
طريق انكوريج وقد زودت القاطرات  
بمقدمة ذات منحاس كهربائي لابعاد  
الوعول التي تستخدم القضبان المغطاة  
بالجليد لسيرها الخاص . . وينزل  
السياح عادة عند حديقة مونت  
ماكنيلي القومية ، لمشاهدة جـسـل  
ماكنيلي الذي يبلغ ارتفاعه ٦١٧٧ مترا  
ويعتبر اعلي نقطة في امريكا الشمالية  
وتغص بقية الحديقة القومية ومساحتها  
٧٥٠٠ كيلومتر مربع بالماشية الجبلية  
والدببة الرمادية ، والغزلان .

**المنطقة الداخلية :** هنا يقع قلب  
ارض الشمال ، البلاد التاريخيـة  
للمستوطنين الاوائل في الاسكا . . .  
وبينما تتجه شمالا من انكوريج الي  
فيربانكس ، تبدأ الجبال في الاختفاء  
لتحل محلها اصقاع فسيحة من سهول  
« القندرا » ذات اللون الاخضر  
الشاحب . وقد طرد البوليس الاقليمي  
يوما أحد المشتبه في ارتكابهم جريمة  
قتل حتي اختفى بين شجيرات  
القندرا . وقال ملازم بوليس : « لقد  
اكتفينا بمراقبة الطريق العام ، فاذا  
به يخرج بعد ثلاثة ايام ، فقد كان  
يفضل ان يشنق علي ان يقضى وقتا

اكثر من ذلك مع البعوض » .  
وتقع بلدة فيربانكس فوق سهل  
متدرج ، وهناك تقف المباني الخشبية  
جنباً الي جنب مع الاكواخ الاصصالية  
المصنوعة من كتل الاخشاب ، وتمتد  
انابيب المياه خلال انفاق البخار ، اما  
في الشتاء ، فان الماء يستخرج  
بالمضخات من صنابير الحسريق ،  
بمجرد اخمد حريق ما . وقد وضع  
الذهب مدينة فيربانكس علي الخريطة  
اما الآن فان اقتصادها يعتمد اعتمادا  
وثيقا علي قاعدة جوية ضخمة قريبة  
منها وعلي جامعة الاسكا الموجودة  
فيها .

وتوجد بلدة « نومي » علي مسافة  
٨٠٠ كيلومتر غرب فيربانكس . علي  
الشاطيء الجنوبي لشبه جزيرة  
سيوارد التي تبرز في بحر « بيرنج »  
ولكنها تعتبر منطقة داخلية مع نهر  
يكون وكوسكوكويم ، وهذا الجزء من  
الاسكا هو الحزام الذي يقع في المنطقة  
شبه القطبية ، وهو اكبر من  
كاليفورنيا ، ووسيلة النقل فيه هي  
الطائرة .

ويتم اول اتصال بين السـاحـل  
والاسكيمو عادة في « نومي » ، التي  
تقع بعيدا الي الغرب وراء خط طول  
هونولولو علي الرغم من انها تعتبر



غالبا في أقصى الشمال • وقد أسست المدينة في عام ١٩٠٠ خلال موجة البحث عن الذهب ، ولكنها علي عكس سكاجواي لا تظهر الكثير من ماضيها ، فان حريقا وعاصفتين اشتركت في محو خط الشاطئ القديم بل ان الشارع الرئيسي ليس في الموضع الذي كان فيه اصلا • • وتبدو البلدة وكأن الذي بناها نجار مخمور ، فان المباني التي بنيت اطاراتها الخارجية من الخشب ترتفع في البرودة المتجمدة ، وتهبط في الوحل السطحي ، بحيث ان الاهلين يجب ان يرفعوا احد الاركان اولا ثم الركن الثاني بعد ذلك •

المنطقة القطبية : ان شبه جزيرة تشاكوتسك بسبيريا ، وشبه جزيرة سيوارد في الاسكا لا يفصل بينهما الا اقل من ٩٦ كيلومترا علي خط عرض ٦٦ وتقع الدائرة القطبية الشمالية علي بعد نصف درجة الي الشمال • وهنا تكاد قارة امريكا الشمالية تصبح سهلا منبسطة ، وتلك صحراء جرداء ، وأي نقطة بلل سقطت في اي وقت بقيت هناك ولكن في صورة متجمدة صلبة •

و « ميامي » المنطقة القطبية هي قرية « كونزيبو » من قري الاسكيمو وتقع علي مسافة ٤٠ كيلومترا داخل

الدائرة القطبية الشمالية ، وهنسا يوجد البحر في حالة سائلة بصفة عامة لمدة اربعة او خمسة شهور في العام ، وتنحصر التلال القريبة قليلا مجتذبة اليها الغزلان •

وبارو هي « نيويورك » الاسكنو ، وعدد سكانها ١٦٠٠ ، يقيم منهم حوالي ١٥ من غير الاهالي طوال العام وهي اكبر قارة الاسكيمو في العالم وبها نماذج شاحبة من الشوارع ، وان كانت المباني ذات الاطارات الخشبية تبدو انها القيت هنا بفعل الرياح • ولا تغرب الشمس من ١٠ مايو حتي ٢ اغسطس •

جزر الوشيان : ان العذر الوحيد للسفر الي هذه الارض الحرام هو ان تكون صياد اسماك ، او من رجال البحرية الامريكية او مستخدما بشركة خطوط جوية ، فهذه الجزر الصخرية الكثيرة تمتد غربا الي خط التاريخ الدولي ، هابطة الي الجنوب في قوس طويل حتي تصل الي منطقة ينبغي فيها ان تكون معتدلة الطقس ، ولكنها ليست كذلك ، فهي موطن عواصف شمال الباسيفيكي ، وتعتبر الرياح مجرد نسيم حتي تتجاوز سرعتها ١٦٠ كيلومترا في الساعة وكثيرا ما يغطي الضباب لارض في

الفترات التي تمر بين العواصف •  
وقد قتل تجار الفراء الروس اغلب  
اهالي جزر الوشيان منذ زمن بعيد ،  
ومن ثم فانه لا توجد غير قسري  
قليلة ، والعلامة الرئيسية علي الصناعة  
هو صياد السمك الباسل ، الذي ينطلق  
بسفينته بين الجزر ، ويخرج شبك  
ملك الكابوريا الذي يبلغ طوله اربعة  
أقدام ، وفي اداك توجد الاشجار الوحيدة  
في جزر الوشيان ان تتكون غابة اداك  
القومية من ٣٦ شجرة شريين زرعها  
الجنود خلال الحرب ويقول اهل الاسكا  
ان هذه الاشجار كان طولها ١٥٢ سم  
عندما زرعت ثم اصبحت بعد نموها  
١٢٠ سنتمترا •

الوشيان ، الجوية بخدمة هذه الجزر  
منذ تأسست في العقد الرابع من هذا  
القرن • • وتتردد قصة عن احسن  
طيارى شركة ريف اتصل بمطار اداك  
اثناء عاصفة ليلية طالبا اضاءة اضواء  
المطار ، فردوا عليه بقولهم : « انك لا  
تستطيع الهبوط فان الرياح عسوية  
جدا » •

فصاح الطيار قائلاً : « يا للجحيم  
• • انني فوق المطار فعلاً ، وانا احاول  
فقط العثور علي حظيرة الطائرات »  
هذه هي الاسكا • • حيث تواصل  
الشخصيات العنيدة منذ سنوات الداء  
الاشياء التي قيل لها انها لا تستطيع  
او لا ينبغي أن تفعلها !

وتقوم شركة خطوط « ريف



## • • علاج

في احدى ضواحي مدينة «تلاتن» طبيب اطفال يستخدم في عيادته عددا من الآلات  
الكاتب القديمة لتهدئة الاطفال في غرفة الانتظار • • وقد وضع بضع آلات فوق مائدة  
ذات ارجل قصيرة ليستخدمها الاطفال • •  
وقد أصبح الاطفال الان لا يكون الا عندما يغادرون العيادة !



## رجاء :

خلال الزيارة التي قمت بها لليابان ، لاحظت لافتة في احد المصاعد تقول ان  
المستخدمين الذين يضعون شارة حمراء يتحدثون بالانجليزية • •  
وفي اسفل اللافتة وضعت هذه الملحوظة « نرجو التحدث بلغة انجليزيه سهلة ! »



١- كتاب الشهر  
القصة العجيبة  
لحياة وكفاح  
هيلين كيلر

بقلم : ايشبل روس  
عن كتاب

The Extraordinary Story  
of Helen Keller



# رحلة الى عالم السمع والبصر

اعقاب الحرب العالمية الثانية ، هرع  
الفتيان والفتيات في القرى البعيدة  
لتحقيقها صائحين : « هيلين كيلر ! »  
.. لقد نفذ اسمها الي الغابات ، حتي  
في الايام التي سبقت السينما والراديو ،  
وعلي الرغم من سرورها لهذه  
الانفعالات الانسانية ، فانها تريد  
ان تنفصل عن بقية الجنس البشري ،  
فهي تؤمن بأن فاقد البصر يجب ان  
يعيشوا ويعملوا كبقية الناس ، وان

ان هيلين كيلر طابعا خاصا لا يخال  
منه الزمن ، يلازمها حتي في  
مظهرها ، ويلائم قصة حياتها التي  
تغير الدهشة .. فقد اصابها العمي  
والصمم والصمم في طفولتها الباكرة ،  
ولكنها استطاعت ان ترتفع فوق  
حامتها المثقلة لتصبح من اشهر  
المخفيات العالم الحديث ، ومبعثا  
الالهام للعميان والبصرين علي السواء  
في كل مكان . وعندما زارت اليابان في

يتحملوا مسئوليتهم كاملة .

لقد كانت هيلين كيلر وهي في العاشرة من عمرها تقرأ في نهم بطريقة برايل ، وتستطيع التخاطب بطريقة الأبجدية اليدوية . . . وفي ربيع ١٨٩٠ سمعت عن فتاة نرويجية مصابة بالصمم والبكم والعمى تدعى : « راجينهالد كاتا » تعلمت كيف تتحدث فأسرعت هيلين تكتب في يد مدرستها أن سوليفان عبارة : « لا بد أن أتكلم » .

وصحبت مس سوليفان « هيلين » إلى مس سارا فولر ناظرة مدرسة هوراس مان للصم في بوسطن ، فشرعت مس فولر في العمل فوراً ، وأخذت تمرر يد هيلين بخفة على الجزء الأسفل من وجهها وهي تضع أصابعها في فمها لتستطيع أن تحس وضع لسان المدرسة وأسنانها وحركة فكها الأسفل .

ثم وضعت مس فولر لسانها خلف أسنانها الامامية السفلي لكي تصدر صوت حرف I في كلمة IT ، وبعد ذلك وضعت سبابة هيلين فوق أسنانها ، ووضعت أصبعها أخرى على حلقها ، وكررت الحرف عدة مرات ، وما أن توقفت ، حتى طارت أصابع هيلين إلى فمها وحلقها ، وبعد أن

نظمت وضع لسانها وأسنانها ، نطقت صوتاً قريباً مما صنعتها المدرسة حتى أنه بدا صدي له !

وتدرباً بعد ذلك على حرف (ا) و (و) من الحروف المتحركة، فرددتها هيلين بوضوح . وجربنا بعد ذلك كلمتي ماما وبابا ، فنطقت مس فولر كلمة « ماما » في رقة وفي نفس الوقت سحبت أصابعها على ظهر يد هيلين لتشير إلى الطول النسبي للمقطعين وبعد أن كررت ذلك عدة مرات ، خرجت كلمتا « ماما » و « بابا » من شفتيها صحيحتين « مع عذوبة تكاد تكون موسيقية » .

وبينما كانت عائدة في سيارة الاتوبيس إلى بيتها بعد درستها السابعة ، التفتت هيلين إلى مس سوليفان وقالت في همس أجوف : « انني لست بكفاء الآن » وكانت تلك أول مرة تستخدم فيها الكلمات فعلاً في نقل فكرة ما ، وقد تم ذلك بعد مرور شهر واحد على درسها الأول في النطق . . . وخرجت الكلمات البشرية من شفتي مخلوقة بلغت العاشرة من عمرها دون أن تنطق غير الأصوات الخشنة التي يصدرها البكم !

وتلقت هيلين أحد عشر درساً من مس فولر ، ولكن تلك كانت مجرد



بداية لكفاحها الطويل مع الكلام ، فقد ظلت تعمل اسبوعا بعد آخر ، وشهرا بعد شهر ، وعاما بعد عام لتحسين نطقها ، فكانت تكرر الكلمات والعبارات ساعات طويلة ، مستخدمة أصابعها لتحس بالذبذبات من حلق مس سوليفان ، وحركة لسانها وشفاها وتعبيرات وجهها وهي تتكلم . . . ولم تتوقف قط عن العمل لتحسين صوتها لكي تلقى كلمات امام الناس ، وتدير اغلب محادثاتها بالكلام المباشر ، ولاحظ المقربون اليها أن نطقها تحسن بصورة ملموسة وهي في عقدها السادس ، واطلق علي اتقانها للكلام اسم « اعظم نجاح فردي في تاريخ التعليم » وبعد سنوات من التدريب ، اصبحت هيلين بارعة في قراءة الشفاه عن طريق الذبذبات وكانت تستطيع سماع ما يقوله الآخرون ، ولأسيما اذا كان كلامهم واضحا رنانا بوضع الاصبع الوسطي على الأنف والسبابة علي الشففتين والابهام علي الحنجرة . . . وقد وجدت في فرنكلين روزفلت نموذجا مثاليا في هذا الصدد . . . وكانت تسمع اجمال فكاهات مارك توين عن طريق الذبذبة كما تدفق صوت روزو الذهبي في يدها عندما كانت تضجع اصابعها علي

شفتيه . . . وردد « فيودور شاليابين » اغنية ملاح الفولجا علي منامعها وذراعه تحيط بها باحكام لتستطيع ان تشعر بكل ذبذبة من صوته القوي وعزف لها جاشا هايفتز بينما كانت اصابعه تستقر علي كمانه برقة ، وقرأت اشعار كارل ساندبرج من شفتيه ، كما سمعت اغاني الفلاحين الشعبية القديمة من اطراف فيناره ، وأحست باهتزازات رقيقة عندما كانت يدها تستقر علي البيانو ، وتمنعت باللحن العذب ، كما استطاعت ان تلقى استجابة من الراديو ايضا عن طريق الذبذبة .

\*\*\*

ان اول اختراق لحجب الظلام التي كانت تحيط بهيلين كيلر ترجع الي عام ١٨٨٦ وهي في السادسة من عمرها ، فقد ولدت ببلدة « تاسكامبين » بولاية الاباما في ٢٧ يونيو ١٨٨٠ ، وكانت طفلة عادية حتي بلغت الشهر التاسع عشر من عمرها ، حيث كانت تتمتع بالزهور ، والطيور التي ترفرف في الجو ، ومنظر الاضواء والظلال ، ثم اصابتها « حمي في المخ والمعدة » ومرضت مرضا شديدا ، ولكن الحمي سكنت فجأة كما بدأت . وسرعان ما لاحظت الام ان عيني

هيلين لاتطرفان عندما تقوم بتنظيفهما في الحمام ، فأخذت الطفلة الي طبيب للعيون ، وعرفت منه ان هيلين فقدت البصر . . . ثم لاحظت ان الطفلة لا تستجيب لرنين الجرس المرتفع

وتبين انها اصبحت صماء كذلك ، ولم يكن هناك مفر من ان تصبح بكما ، ايضا وهي في الثالثة من عمرها ، فنسيت الكلمات التي كانت تنطق بها وعمرها سنة ونصف سنة .

ونمت هيلين بسرعة ، وكانت قوية البنية جميلة التكوين ، ولكن روحها المرحلة كانت تذوب في ثوبات جنونية ، فقد كان فشلها في افهامهم ما تريد تتبعه ثوبات ثورية عارمة . . كانت تلقى بنفسها على الحشائش ، وتطلق صيحات لا يمكن السيطرة عليها . . وكانت آداب المائدة لديها مفزعة ، كما كانت تمتنع عن غسل وجهها أو ربط حذائها . . وكتبت بعد سنوات تقول : « كنت أشعر ان هناك أيادي خفية تمسكني ، وكنت اجاهد يجنون لاحرر نفسي منها »

كانت امها الرقيقة التي اقرعها هذا السلوك العنيف تسلم لها بكل شيء ، وكانت هيلين تفيض بقوة ضخمة بدلا من الجمود الذي يصيب عادة اي طفل مثلث العاهات مثلها ،

وكانت مسز كيلر قد اوشكت علي اليأس ، عندما امسكت كتاب تشارلس ديكنز « مذكرات أمريكية » وقرأت فيه لورا بريدجمان الفتاة الصماء البكماء العمياء في نيوانجلاند التي استطاع « صمويل جريدلي هاو » مدير معهد بيركنز ان يصل الي ذهنها .

وأخيرا صحبت الام طفلتها هيلين الي « ميشيل اناجنوس » التي خلفا الدكتور هاو في منصبه ، فأوصى بأن تتولي تعليمها فتاة أيرلندية كانت قد تخرجت لتوها من المعهد . . . وهذه الفتاة هي آن سوليفان التي أصبحت فيما بعد رفيقا لا ينفصل عن هيلين كيلر طوال نصف القرن التالي . . . وكانت طفولة آن سوليفان ايضا بائسة ، فقد كان أبوها المسكين يضربها دائما ، ويتركها جائعة مهلة ، وأخيرا وضعها في ملجأ للفقراء . . . وفي عام ١٨٨٠ دخلت معهد بيركنز بعد أن اصبحت بالعمى بسبب مرض التراخوما ، وأجسريت لها عمليتان أعادت اليها البصر ، ولكنها ظلت تعاني من عينيها طوال حياتها ، حتي عاد اليها العمى مرة أخرى في سنواتها الأخيرة .

وعندما وصلت آن سوليفان الي



طريقها في الظلام ، فأخذت يداها غير  
المدربتين ، غير القانعتين تدمران كل  
ما تلمسه ، اذ كانت لا تعرف ماذا  
تفعل بالاشياء غير ذلك .

ولاحظت مس سوليفان ان لدي  
الطفلة وسائل عديدة للاشارة الي  
رغباتها ، فكانت اذا تآقت نفسها  
للمثلجات ، قلدت فتح باب ثلاجة  
وهمية ، واذا ارادت خبزا وزبدا ،  
قلدت حركات قطع الخبز ونشر الزبد  
فوقه ، وكانت تمثل وجود نظارة  
علي عينيها لكي ترمز الي ابيها .  
كما اعتادت ان تهدد عروسيتها  
الجديدة وهي تصدر صوتا يوحي  
النغم بشفتيها ، وتلمسها بأصابعها  
برفق ، ولكنها تعلمت كذلك ان تتهيج  
كلمات جديدة بلغة الايدي مثل :  
لبوس وقبعة وقدرح ، وبعض الافعال  
مثل جلس ، ووقف ، وسار .

وفي خلال اسبوعين ، بزغ بصيص  
من الضوء . . . فقد صحبتها مس  
سوليفان الي مكان المضخة ، وأخرجت  
بعض الماء . . . وبينما كان الماء يتدفق  
في الاناء وعلي يد الطفلة اليمني ،  
تهجت مس سوليفان في يدها الاخرى  
كلمة ماء . . . وكتبت بعد ذلك تقول :  
« يبدو ان الكلمة اذهلتها عندما جاءت  
غريبة جدا من الاحساس بالماء البارد

الاباما ، اذهلتها هيئة هيلين كيلر  
الجميلة والذكاء البادي علي وجهها ،  
وماكادت تهبط من العربة ، حتي هرعت  
اليها هيلين وتحسست ثوبها  
ووجهها ، وحاولت ان تفتح حقيبتها ،  
وأثارت ضجة علي عتبة الباب عندما  
حاولت امها منعها . . . وقدمت لها  
مس سوليفان عروسة أرسلها أطفال  
المعهد ، وعندما لعبت بها هيلين بعض  
الوقت ، تهجت مس سوليفان في يدها  
بحروف ع ر و س ة ، فاجتذبت هذه  
الحركة غير المألوفة اهتمام الطفلة ،  
وحاولت ان تقلد حركات الاصبع . . .  
وكان هذا اول جهد واع في سبيل  
تعليم هيلين كيلر .

وعندما حاولت مس سوليفان ابعاد  
العروسة عنها ، بدأت بينهما  
معركة ، تبعتها معارك كثيرة .  
وابعدت هيلين عن ابويها اللذين اثارت  
انزعاجهما وأقامت في كوخ قريب ،  
ونشبت معركة عنيفة بين الارادات  
ظلت عدة ايام ، وكان الصراع فيها  
بدنيا وعقليا في وقت واحد ، واخيرا  
كسبت مس سوليفان المعركة وان كانت  
قد اضطرت لامسك هيلين بالقبوة  
ثلاث مرة لمدة ساعتين لانهما مقاومتها  
العنيفة . . . وتقول المدرسة معقبة علي  
ذلك : « كانت روحها القلقة تلمس

وهو يتدفق علي يدها ، فألقت بالاناء  
على الارض ، ووقفت كأنسانة مأخوذة  
.. ومالبت وجهها ان اشرق بنسور  
جديد ..

وذكرت هيلين هذا الحادث بقولها :  
« لقد تكشف لي سر اللغة بطريقة ما ،  
وادركت عندئذ ان كلمة ( ماء ) تعني  
ذلك الشيء البارد الرائع الذي تدفق  
علي يدي .. وقد ايقظت هذه الكلمة  
الحية روحي ، وأفاضت عليها نورا  
وأملًا وبهجة ، وحررتها من قيودها ،  
وعادت هيلين الي البيت وقد  
اصابتها حمى من التأثير . فأخذت  
تلمس كل شيء وهي تتنقل من مكان  
لآخر ، باحثة عن الاسم بطريقة  
ظاهرة : الارض ، التكعيبة ، الاشجار  
المضخة . لقد اصبحت الآن تعرف ان  
لكل شيء اسما ، وتريد ان تعرف  
ما هو ..

وخلال ساعات قليلة أضافت ٣٠  
كلمة جديدة الي قاموس كلماتها ..  
ومن هذه النقطة من التعليم ، انطلقت  
الي الامام بسرعة عجيبة .  
وعلمتها مس سوليفان كيف تقرأ  
بعبارات قليلة كانت تضعها في اطار  
بعد كل كلمة منفصلة فوق صندوق  
من الورق المقوي ، وقد وضع الي  
جواره الشيء الخاص به مثل :

« العروسة علي الفراش ،  
وكتبت مس سوليفان تقول :  
« عندما كانت اصابعها تستقر علي  
اشياء تعرفها ، كانت تصيح في سرور  
وتحتضنني وتقبلني فرحا .. وعندما  
اعطيتها لوحى الخاص بطريقة برايل  
لتسليتها ، سرعان ما اخذت الساحرة  
الصغيرة تكتب عليه حروفا ، ولم اكن  
ادري انها تعرف ما هو الحرف ! »  
وفي نهاية الشهر الثالث ، كانت  
هيلين تعرف ٤٠٠ كلمة وكثيرا من  
الاصطلاحات . وفي ذلك الصيف  
استمرت اللعبة في الداخل والخارج ،  
وكانت تستمر احيانا عدة ساعات كل  
مرة . . . . وتعلمت كيف تميز بين غان  
الجبل والياسمين ، وبين الخنزير  
والدجاجة . . . . وقد صنعت مس  
سوليفان خرائط بارزة بالطين لتلاميذها  
ذات دوارة وعصى صغيرة تمثّل  
خط الاستواء ، والمدارين ، والقطبين ،  
كما علمت هيلين كيف تعد الارقام  
بوساطة نظم الخرز في مجموعات ،  
وترتيب قش رياض الاطفال للجمع  
والطرح . وكان الموضوع الوحيد الذي  
تكرهه الطفلة هو الحساب . وسرعان  
ما اصبحت كتابتها بالقلم ممتازة ،  
وبعد شهر واحد من محاولتها ، كتبت  
رسالة لابنة عمها في مجاء صحيح ونخط



يمكن قراءته .

وأعادت « مس سوليفان » هيلين الى معهد بيركنز عندما بلغت الثامنة تقريبا ، وهناك تفتح لها عالم جديد بأسره . . . فقد وجدت كتباً للقراءة بطريقة برايل ، ووجدت نفسها مع اطفال آخرين يعرفون الكلام بطريقة الايدي ، وسرعان ما كشفت عن قدرات مذهشة . . فدرست الحساب والجغرافيا وعلم الحيوان والنبات والقراءة . . .

كانت تلك ايام نمو عقلي عظيم لهيلين . . . وفي خلال سفرها مع مس سوليفان ، كانت المدرسة تصف لها في يدها المناظر التي تمر بهـنـا بأسهب : التلال والانهار ، والقري والمدن ، والطريقة التي يبدو بها الناس ويرتدون ثيابهم . . وايضا الصيف في كيب كود ، وتعلمت هيلين السباحة ، وان كان نزولها الى البحر اول مرة قد اثار مفاجأة كبير في نفسها انه لم يفكر احد في ان يقول لها ان هناك ملحا في ماء المحيط . . وتعلمت كيف تجدف وتسير بالقارب ذي الشراع ، وتركب الخيل ، وتستخدم دراجة لراكبين . وفي ذلك الحين كانت طويلة القامة رشيقة الجسم ، وقد كشفت عن سحر ومرح بالغ . . .

كانت الكلية هي الخطوة التالية ، وقد استعدت لها هيلين بدقتها المعهودة ، فالتحقت بكلية كامبريدج للبنات في ماساتشوستس ، وتلقت قدرا كبيرا من العلم ، وكانت مس سوليفان الي جوارها دائما لتقرأ المحاضرات في يدها . وفي عام ١٩٠٠ التحقت بكلية رادكليف ، وكانت اول شخص ذي ثلاث عاهات يلتحق بمعهد تعليم عال . ولكن الكلية اثارت خيبة في نفس هيلين ، فرغم انها كانت تسير فيها علي ما يرام ، فانها كانت تحس بالافتقار الي الوقت للتأمل . ولم يكن في استطاعتها ان تدون مذكرات خلال المحاضرات لان يديها كانتا مشغولتين بالاستماع . . وكانت عندما تعود الي البيت تدون كل ما يمكنها تذكره ، وكانت تستخدم آلة كاتبة بطريقة برايل لتسجيل المعلومات الخاصة بالجبر والهندسة والطبيعة ، ولكنها لم تكن علي استعداد كبير للحساب ، كما كانت الامتحانات كابوسا ، ولكنها كانت تجد متعة في بعض العلوم . . وعملت هي ومعلمتها بحماسة بالغة كالمعتاد ، وجلبتا كتابا بطريقة برايل من ألمانيا وانجلترا . . وظلت هيلين تقرأ حتي ادمت أصابعها .

تبين كيف استطاعت تعليم هيلين ، ثم  
تتكلم التلميذة ، وتنتهي بهذه العبارة  
« انني لست بكماه الآن ، » . وفي عام  
١٩١٤ ذهبتا معا في اول جولة عبر  
القارة تبعتهما جولات كثيرة وفي ذلك  
الحين كانت هناك فتاة سكوتلندية  
شابة تتمتع بنشاط كبير تدعى بوللي  
طومسون انضمت اليهما للعمل  
كسكرتيرة ومديرة للاعمال . . . وذهبن  
الي هوليرود لعمل فيلم يسمى  
« الخلاص » ثم بدأتا فصلا من نوع  
الفودفيل المحترم اثار ضجة في مسرح  
( بالاس ) بنيويورك واحبت هيلين  
ذلك النوع من التمثيل اذ كانت تجده  
قياسا بالحياة والالوان والتنوع ،  
وكانت - كما تقول - تحس بانفاس  
المتفرجين في وجهها .  
واشتهرت هيلين كيلر في انحاء  
العالم ، وترجمت كتبها الي لغات  
كثيرة ، كما نشرت بطريقة برايل ،  
وفي العقد الثالث من هذا القرن بدأت  
رحلاتها الدولية ، فذهبت الي اوروبا  
عدة مرات ثم الي الشرق ، وكانت  
دائمة الاهتمام بالعميان ، تلقى  
محاضرات من اجلهم وتجمع المال  
لمساعدتهم . . . . واقبل الذين قرأوا  
عنها ليروها ، وكانت في ذلك الحين  
شابة رزينة متعلمة ، وحصلت علي

وفي عام ١٩٠٤ تزوجت هيلين  
بدرجات شرف خاصة في اللغة  
الانجليزية ، وكانت يومئذ في الرابعة  
والعشرين من عمرها ، وتدفقت الطلبات  
عليها للظهور في مختلف الاماكن ،  
وكتابة مقالات للصحف ، كما دعيت  
الي معرض سانت لويس في ١٩٠٤  
لاثارة اهتمام العالم بتعلم العميان  
والصم ولكن في اليوم الذي ظهرت  
فيه هيلين كيلر اقلت زمام الجمهور  
وتمزق ثوبها ، وخطفوا زهور قبعتها !  
وكانت تستعد لالقاء المحاضرات  
بأخذ دروس خاصة مع مدرس  
للموسيقى ، وكان صوتها احيانا يفلت  
زمامه ، فيغوص او يحلق الي اعلي  
دون ان تتمكن من السيطرة عليه ، كما  
كانت الامطار والرياح والغبار والتاثر  
تؤثر علي طبقة الصوت ، ولكنها  
ظهرت امام الجمهور لأول مرة في سنة  
١٩١٣ وعلقت علي ذلك يومئذ بقولها :  
« لقد تجمد ذهني وايتهمت الي الله » .  
كانت الكلمات تبرز الي شففتها ،  
ولكنها لم تستطع ان تنطق مقطعا واحدا  
واخيرا اخرجت صوتا بدا لها اشبه  
بمدفع ينطلق ، ولكن قيل لها بعد ذلك  
انه كان مجرد همسة !

وظهرت هيلين ومدرستها بعد ذلك  
مرارا امام الجمهور ، وكانت المدرسة



جدران مكتبها كتب طبعت بطريقة  
براييل ، تقرأها حتي تضطر الي ربط  
اطراف اصابعها التي قطعت كل هذه  
الاميال من النقاط البارزة ، بالحريين  
لوقايتها .. وهي تقرأ في الظلام  
والنهار ، مثل كل العميان الذين لا  
ينامون جيذا ، ولا يعرفون الليل من  
النهار ..

وهيلين كيلر ذات روحانية عميقة ،  
يساعدها ايمانها في الساعات الهادئة  
عندما تعتكف خلال الصمت العميق  
الذي لا يعرفه غير الصم البكم العمي  
.. وهي تقول : « انني اتطلع الي  
عالم المستقبل .. عندما تتهاوي كل  
الحدود المادية التي تغلطني كالقيود  
وحيث أجد معلمتي المحبوبة من جديد  
واعمل في خدمة اعظم من اية خدمة  
عرفتها حتي الآن »

مهرجات فخرية وأوسمة من دول كثيرة  
ولكن صحة المدرسة اخذت تضعف  
واوشكت ان تفقد بصرها ، فلم تستطع  
مسايرة هيلين كيلر القوية السليمة ،  
وماتت آن سوليفان عام ١٩٣٦ بعد  
سلسلة طويلة من عمليات جراحية في  
عينيهما ، وفي تلك السنة حصلت  
الاثنان علي وسام روزفلت من أجل  
« تعاونهما الناجح وطبيعته الفريدة  
ومغزاه البعيد » .

\*\*\*

وتعيش مس كيلر في بيت جميل  
أقيم في غابات كونكتيكت علي مقربة  
من وستبورت وفي أحد أركان الحديقة  
مصباح ياباني من الحجر يبلغ ارتفاعه  
ثمانية أقدام يقف مشتعلاً بضوء  
لا ينقطع ، ولن ينطفئ طالما كانت  
هيلين علي قيد الحياة .. وعلي



### مقدرة !

اشهر المهندسي الفنلندي الشهير ايروسارنين بالبطء البالغ في الحديث .. وحدث  
يوما أثناء ظهوره في برنامج تليفزيوني أن أخذ المذيع يكرر النظر الي ساعة الحائط في  
ههسية .. ثم قال أخيراً ..

« ان الوقت ضيق جداً يا مستر سارنين .. فهل تستطيع التحدث بسرعة أكثر ؟ وعندما  
أخرج سارنين غليوثة من جيبه بطء ، وأشعله .. ثم قال ببطء شديد :

« كلا ياسيدي .. ولكنني أستطيع التحدث بسرعة أقل »

# كن أكثر شيئا وأطول عمرا



جايكوت هاريس .. مؤلف هذا الكتاب وعشرات الكتب الأخرى عن  
علم التغذية من خبراء التغذية المعروفة عالميا .. وقد تمت مقارنته  
عن تنظيم الطعام في حيا وحمارا بين نجوم السينما وعلم غير من المشاهير  
.. وقد ينمي برنامجنا للاحتفاظ بصحة جيدة ولطول العمر على الاهتمامات  
التي تحصل اليها العلم في ميدان التغذية



# كن أكثر شبابا وأطول عمرا

تلخيص كتاب

Look Younger ... Live Longer

بقلم : جايلورد هاوسر

والثمانين من عمرها ..

وكانت قد قررت الالتحاق بالجامعة وهي في الخامسة والستين ، بعد أن قامت بتربية ابنائها الأربعة وساعدت في تربية عدد كبير من أحفادها ... وفي التاسعة والستين تخرجت في جامعة كاليفورنيا ، ثم اكتشفتها هوليوود ، وهكذا ولدت النجمة الجديدة « الجدة رينولدز » ، وفي سن الثانية والثمانين ، وبعد أن ظلت نجمة طوال ١٣ عاما ، كانت لا تربي حدودا لما ينتظرها من سنوات أخرى في عالم النجوم. إذا استطاعت أن تتخلص من كرشها !

ولم تكن تلك مسألة عسيرة ... فقد اعتادت أداء تدريبات رياضية بانتظام طوال حياتها ، كما كانت تتمتع بموهبة طبيعية للاسترخاء ، مع حافز مستمد من حماسة خالصة للحياة ، مما جعل من جسمها أداة مدربة جيدا

لي أن أقدم لك واحدة من **اسمح** أسعد الناس الذين عرفتهم في حياتي .. لقد التقيت بها لأول مرة في عام ١٩٤٣ ، وكانت واحدة من المئات الذين احتشدوا في إحدى قاعات لوس أنجلوس للاستماع إلى إحدى محاضراتي . كانت تجلس منتصبة القامة وقد استقر رأسها الأبيض بية كتفيها المستقيمتين في كبرياء ، وكشف وجهها القوي العذب عن جمال داخلي إلى جانب جمال ملامحها وجسمها .

وبعد المحاضرة ، رأيتها بين الحشد الذي اجتمع حول المقصبة لمقابلتي ... وقالت لي وهي تضع يديها علي بطنها في يأس مفتعل : « أخبرني ... ماذا أفعل بشأن هذه الكرش ؟ »

وأثارت كلمتها عاصفة من ضحك بين الحاضرين .. فقد كانت « أدلين سي والت رينولدز » يومئذ في الثانية

مستجيبة . . . كما كانت عادات غذائها  
الاساسية ممتازة فعلا . ولم أنصح الا  
بتغييرات تضمن ان يتضمن طعامها  
قدرا كبيرا من البروتين وعلمتها  
التدريب الرياضي الذي اعتبره امرا لا  
غنى عنه .

ومرت ستة شهور . . . وعدت الي  
لوس انجليس لالقي محاضرة  
اخرى ، فوجدت الجدة رينولدز ( X )  
بين الحاضرين . . . كان رأسها اكثر  
كبرياء من ذي قبل ، وعيناها تفيضان  
تائرا ، إذ كانت قد بدأت العمل في  
فيلم جديد ، هو احسن دور مثلته في  
حياتها ، فقد عهد اليها بالبطولة امام  
بنج كروسبي في فيلم « اسير في  
طريقي » . . .

فماذا حدث لكرشها ؟

لم يذكر احدا شيئا عنها ، فقد  
كان بطن الجدة رينولدز مسطحا عبر  
عضلة الحجاب الحاجز مثل بطني انا .  
وعندما اقتربت الجدة رينولدز من  
العام المائة من حياتها ، بدأت حياة  
جديدة تماما كممثلة في التليفزيون . . .  
فما هو سر حياتها الطويلة وصحتها

X توفيت الجدة رينولدز في  
اغسطس ١٩٦١ قبل عيدها التاسع  
والتسعين بقليل .

الطيبة وسعادتها ؟ . . . كان سرها  
انها ظلت طوال حياتها تتبع بوحى  
غريزي المبدئي الاساسية لبرنامج  
« مظهر اكثر شبابا وعمرا اطول » .  
\*\*\*

ان بين اصدقائي وتلاميذي عددا من  
اشهر الرجال والنساء في العالم ، فضلا  
عن الوف من المواطنين العسادين ،  
ويشترك كل هؤلاء في شيء واحد :  
انهم جوعى !

ولكنهم لم يكونوا جوعى لمزيد من  
الطعام ، بل لمزيد من الحياة ، ومزيد  
من الصحة ، واجسام اكثر شبابا ،  
وعقول اكثر ذكاء . . . وقد استطعت  
ان اشبع جوعهم . . . علمتهم مسر  
الاكل من اجل الصحة والمظهر الحسن  
ومزيد من الحيوية ، ومن المؤملات  
التي اتاحت لي تعليم الناس كيف  
يعيشون عمرا اطول ، انني كنت  
شديد الاهتمام بموضوع اطالة العمر ،  
وقد زرت أماكن المياه الشهيرة في  
اوروبا وامريكا ، ودرست انظمتها  
واطعمتها الخاصة ، وقرأت في تهم  
كل شيء عن موضوع اطالة العمر ،  
في ميادين التغذية والطب ، وعلم  
الغدد ، والكيمياء الحيوية ، والفلسفة  
والتربية البدنية ، كلما وجدت شيئا  
امامي .



وتجديدها بالبروتينين . . أما الدهون والنشويات ، فهي زيوت وبنزين جسمك ، إذ أنها تحترق معا لانتاج الطاقة . والفيتامينات والمعادن هي شموع الاحتراق اللازمة للانتفاع بالطعام .

وجسمك هذا متين البنيان الي حد عجيب . . . رائع في قدرته علي الاحتفاظ بنفسه وإعادة البناء ، فإذا منح العناية اللازمة ، أدب وظائفه بنعومة وواصل أداءه لها ، وإذا لم يسمح لأي عضو مهم فيه أن يتعطل ، فإنه سيجدد نفسه في أي سن .

ولقد أظهرت الدراسات العلمية ان فترة الحياة يمكن ان تقصر قبيل الاوان بالغذاء غير الكافي ، او نقص المواد الغذائية الضرورية كالأحماض الامينية المهمة الموجودة في البروتين الجيد ومن ناحية اخرى ، فان الحياة يمكن ان تطول بمجرد اضافة كميات سخية من عناصر غذائية اساسية ، كالاطعمة التي تحتوي الكالسيوم ، واطعمة فيتامين (أ) .

فكيف نستطيع تطبيق هذه النتائج العلمية ، التي تعدنا بالقوة والصحة والحياة الطويلة ؟  
الرد علي ذلك بسيط . . اتبع القواعد الأساسية للأغذية التي تطيل

ويجد العلماء في انحاء العالم كله ، الذين يدرسون موضوع اطالة الحياة أدلة أكثر علي ان ينبوع الشباب هو التغذية الجيدة . وقد ذكر بحث من أشهر أبحاث التغذية في العالم ، انه اذا تناول الانسان الأغذية المنتقاة بطريقة صحيحة ، امكن ان تطول الحياة البشرية كثيرا ، فضلا عن ان السنوات الاخيرة منها يمكن ان تكون أكثر فائدة واكمل قدرا .  
ولكن ما هو المقصود بالتغذية الجيدة ؟

أولا : انها تغذية كافية ، لا تمنح الجسم الكمية فحسب ، بل ونوع الغذاء الذي يحتاج اليه .

ثانيا : انه غذاء متوازن ، يمد خلايا الجسم بعناصر غذائية حيوية بالنسبة المناسبة ويجمع العلماء علي ان الافراط في التغذية باختزان سعر حراري زائد في صورة دهن يمكن ان يساهم بصورة جوهريّة في تدهور الجسم وعملية الشيخوخة .

\*\*\*

اعتبر جسمك سنيارة . . وهو مصنوع من البروتين في الداخل والخارج : شرايين وعقد وأنسجة رابطة ، وعضلات ، وجلود ، وعظام ، وكلها تحوي بروتين ، وتتم صيانتها

العمر ، وتأكد ان قائمة طعامك اليومي تزودك بكميات وفيرة من كل الفيتامينات ، والمعادن ، والبروتينات ، والسكر الطبيعي ، والنشاء ، ولا تأكل الا الاطعمة غير المنقاة .

### الغذاء النموذجي

ان كل لقمة تأكلها تفيدك او تؤذيكَ . . . . . والسر في عدم الشيخوخة انما يكمن في الاكل بذكاء وان تحب تناول الاطعمة التي تفيدك فقط .

والغذاء النموذجي للعمر الطويل ، هو الذي يحوي كثيرا من البروتين : ( اللبن وخصوصا الزبادي ، والبيض ، واللحم غير السمين ، والسماك غير السمين ، والجبن الطازج ) والكثير من الخضر الطازجة ، والخضر الصفراء ، وعصير الخضراوات ، والفاكهة وعصير الفاكهة ، والغلل ذات الحبوب بنسبة ١٠٠ ٪ ، والدقيق فضلا عن ان كل شخص جاوز الاربعين يجب ان يكمل غذاءه بالفيتامين وكابسولات المعادن .

تناول كل انواع الطعام الجيد ، طازجا او مطهيا بطريقة صحيحة ( ولا تأكل المطهي اكثر مما يجب ) . وذلك بتنوع لا حد له . . . . . وتمتع به بكل وسيلة . . . . . زبد نكهة اللحوم والحبسلة بالاعشاب والقوابل المعتدلة كما يفعل

الفرنسيون . واعتبر طبق السلطة الكبير جزءا مهما من الوجبة الاساسية وتناوله في البداية عندما تكون شهيتك في أعلى درجاتها ، ولا بد ان تصبح الفاكهة هي طبق الحلوي المفضل لديك سواء اكانت طازجة ام مطهية بالطريقة الحديثة مع العسل . . . . . وقبل كل شيء البروتين ، والمزيد من البروتين . . . . . وفيتامينات (ب) والمزيد منها . . . . .

ويقول علماء التغذية : ان بروتينات الدرجة الاولى بالاضافة الي عائلة فيتامين (ب) الكاملة شيء لا غني عنه لاطالة الحياة مع الاحتفاظ بخصائص الشباب .

### \*\*\*

ولكي تضيف سنوات اخري الي حياتك ، عليك ان تتعرف الي هذه الاطعمة الخمسة السحرية واستخدمها في كل يوم وهي : مسحوق خميرة البيرة ومسحوق اللبن الخالي الدسم ، واللبن الزبادي ، وخميرة القمح ، والعسل الاسود . . . . .

ان خميرة البيرة تحوي ١٧ نوعا من الفيتامينات بما فيها كل عائلة فيتامين (ب) و ١٦ من الاحماض الامينية ، و ١٤ من المعادن الضرورية كما تحوي ٤٦ ٪ من البروتين ، ومع



ذلك فهي تكاد تكون خالية من السكر والنشاء ، والدهون . ويمكن إضافتها للماء واللبن وعصير الطماطم والليمون الهندي والآناس وغيرها من عصير الفاكهة ، وإذا لم تستسج طعم مسحوق خميرة البيرة الخالص فانك تستطيع شراءها في صور ذات نكهة ، وأنا نفسي اتمتع بخميرة ذات نكهة غلال مخلوطة بعصير أناناس غير محلي بالسكر .

وتكمن قيمة مسحوق اللبن الخالي من الدسم في غناه بالبروتين الخالي من الدهون والكالسيوم ، وفيتامين (ب) « ريبوفلافين » وغيرها من العناصر الغذائية ، ولست اقترح ان تجعله بديلا للبن الطازج ، بل ان تستخدمه بكل وسيلة ممكنة لدعم الاطعمة الاخرى . فاذا ضريت نصف كوب من مسحوق اللبن الخالي الدسم في لتر من اللبن الطازج حصلت علي قيمة لترين من اللبن في حجم لتر واحد . واللبن الطازج المدعم بهذه الصورة يتمتع بنكهة ومزيد من الغني كشراب او عند استخدامه في الطهي ، كما يمكن اضافة نصف كوب او اكثر من مسحوق اللبن الخالي الدسم الي الخبز والفطائر ، والصلصة والحساء والكستردة وما اشبه ذلك دون احداث

اية تغييرات اخري في طريقة اعدادها . ويمكن شراء اللبن الزبادي الجيد من متاجر كثيرة للاطعمة ، ويمكن تناوله كما هو ، او باضافة بعض الاعشاب اليه ، وهو يقدم مع الفاكهة الطازجة او المعلية ، او يصنع علي هيئة مثلجات مع شراب الاسفندان ، ومع العسل الابيض ، او المولاس . . وهو شيء « ضروري » في النظام الغذائي لاطالة الحياة ، وتطول سنوات العمر بين البلغار اكثر من اية شعوب اخري في الدنيا . . حيث يعتبر اللبن الزبادي جزءا من كل وجبة ، وقد اشتهر البلغار بالاحتفاظ بصسقات الشباب الي سن متقدمة جدا . . وخميرة القمح من افضل مصادر الفيتامين (هـ) والحديد وكل فيتامينات (ب) . ونصف قدح منها يحوي اربعة امثال ما في البيضة من بروتين . . ويمكن طهيه في اللبن مع الغلال ، او يضاف الي غلال باردة او ساخنة ، كما يمكن اعداد كعكة ساخنة ممتازة وفطائر وخبز باستبدال كمية تتراوح بين نصف قدح وقدح من خميرة البيرة بدلا من قدر مماثل من الدقيق . . وتستطيع باستخدام جهاز كهربائي الاخلا ان تصنع مشروبات لذيذة بنصف لتر من عصير اية فاكهة مع

قطعة من الموز ونصف قدح من خميرة البيرة .

أما العسل الاسود فهو مصدر عجيب لا لكثير من فيتامينات ( ب ) فحسب ، بل وللحديد والكالسيوم والمعادن الاخرى كذلك . والعسل الاسود انتاج اضافي لتكرير السكر ، وهو يحوي كل المعادن والفيتامينات المستخرجة من عصير القصب الاصلي ويمكن تناوله بملعقة ، او اذابته في اللبن ، او استخدامه كبديل للسكر والشراب .

ويمكن شراء خميرة البيرة ومسحوق اللبن الخالي الدسم ، واللبن الزبادي ، وخميرة القمح ، والعسل الاسود من متاجر الاطعمة الصحية ، واذا اصبحت هذه الاطعمة السحرية الخمسة جزءا من طعامك اليومي ، فانك تستطيع التأكد من حصولك على البروتين الاساسي وكل فيتامينات ( ب ) مع الكالسيوم والحديد وغيرها من المعادن بمقادير وفيرة .

\*\*\*

وعليك بالاضافة الي ذلك الاهتمام بفيتامينات ا و ج ود ، ان كميات كبيرة من الخضار الصفراء والخضراء والفاكهة ، والكبد ، والزبد ، واللبن ، هي احسن المصادر لفيتامين ( ا ) ويلعب

فيتامين ( ح ) كما يبدو دورا مهما في اطالة صفات الشباب ويمكنك الحصول علي فيتامين ( ح ) بكمية كافية مع كل وجبة من الاطعمة الطبيعية مثل ثلاثة أكواب من عصير البرتقال ، او ثلاث من ثمار الفلفل الاخضر ، او نصف رأس كرنبه .

أما فيتامين ( د ) فلا يوجد في الاطعمة بكميات كافية للاحتفاظ بصحة طيبه ، وقليل من الاشخاص الذين تجوزوا المراهقة يمكنهم قضاء وقت كاف تحت شمس الصيف للسماح لفيتامين ( د ) بأن تمتصه اجسامهم من خلال الجلد فضلا عن ان الزيوت الطبيعية في الجلد الضرورية لتكوين فيتامين ( د ) غالبا ما تزول عند الافراط في استخدام الماء والصابون .

فاذا لم تستطع قضاء ساعة في الشمس كل يوم ، فالأفضل ان تدعم غذائك بالف وحدة من فيتامين ( د ) ويفضل ان يكون في صورة كبسولات من زيت السمك .

لماذا القلق ؟

انك قد تتساءل : لماذا يجب علينا ان نفهم هذه المعلومات دائما عن الغذاء ؟ . .

ان اجدادنا لم يكونوا يعرفون شيئا عن الفيتامينات والمعادن وغير ذلك ،



بل كانوا يأكلون بلا تفكير في توازن غذائى ، ومع ذلك كانوا علي صحة طبية . .

والرد على ذلك ، هو ان حبوبهم وفاكهتهم وخضرهم كانت تنمو في تربة غنية طبيعية . كانت اطعمتهم تحتوي قدرا من الفيتامينات والمعادن اكبر بكثير مما في اطعمتنا ، كما كانت فيها كميات اكبر من البروتين ، وكانت لحومهم وبيضهم والبانهم اغني كثيرا بعناصرها الغذائية مما في بيضنا ولحومنا ولبننا ، كما انهم كانوا يقضون ساعات كثيرة في العراء خلال ايام الصيف ، وكانت اجسامهم قادرة علي اختزان كميات من الفيتامين ( د ) لاستخدامها فورا او في الشتاء .

ومن حسن حظ أجدادنا ايضا انهم كانوا لا يعرفون كيف يقومون بتنقية دقيقهم وغلالهم والقضاء علي عناصرها الغذائية ، كما كانوا متحررين من مغريات السكر الابيض النقي ، ومشروبات الكولا ، وقطع الحلوي ، ومنتجات المخابر الانيقة التي تقضي علي الصحة وتجلب الشيخوخة .

وانني ارجو ان اري اليوم الذي يستخدم فيه السكر الطبيعي دائما بدلا من السكر الابيض ( العسل الاسود ، والابيض ، وشراب الاسفندان ) . كما

ادعو ايضا الي استخدام انواع الدقيق والغلل بحبوبها الكاملة بدلا من الانواع التي تفقد حيويتها ، او التي يزعمون انها « غنية » فقد كان الخبز والغلل فيما سبق مصادر يمكن الاعتماد عليها من اجل فيتامين (هـ) و (ب) ، اما الدقيق الابيض المستخدم اليوم فهو خال من العناصر مانحة الحياة .

### التدخين

ان التدخين باعتدال ليس مضرا ، كما انه يمكن ان يساعد علي الاسترخاء بعد الطعام ولكنني وجدت ان المفرطين في التدخين يأكلون قليلا ، ويجعلون اجسامهم في حاجة ماسة للبروتين الضروري والفيتامين والمعادن اللازمة مما يجعلهم عصبيين ، وعندما يشعرون بالعصبية يمدون ايديهم الي سيجارة اخري ، فاذا شبع الجسم بكمية وفيرة من طعام جيد ، ولاسيما كميات وفيرة من اطعمة تحوي الكالسيوم (كاللبن او الجبن) فسيكون من السهل تقليل التدخين الي النقطة التي يصبح فيها متعة ، لا لعنة .

### تغذية الغدد

كلما ازدادت دراساتي وعملي وملاحظاتي ، أصبحت أكثر اقتناعا بأن التغذية القائمة علي التخطيط تمنع الشيخوخة قبل أوانها ، فالظهور

الاكثر شجابه والعمر الاكثر طولا  
يعتمد في قدر كبير علي التناسق في  
أداء وظائف كل غددك ، والتفاساعل  
المستمر بين كل الغدد ينظم النور في  
عينيك ، وجمال ابتسامتك ، وصفاء  
ذهنك ، ودقة تفكيرك وشجاعة جسمك  
وعواطفك ، وصوتك ، وسلوكك العام ،  
واخلاقك . . وهكذا فان الطعام الذي  
تأكله يؤثر في وظائف غددك ويؤثر في  
شخصيتك وطعامك .

ونقص البروتين في غذائك يمكن ان  
يضعف وظائف الغدد ويؤدي الي  
الشيخوخة المبكرة ، كما ان المعادن  
والفيتامينات الكافية ضرورية للاحتفاظ  
بتوازن سليم في وظائف غددك وليس  
من قبيل المصادفة ان الاشخاص المرحين  
المسرورين ، الذين يمثلون حكمسة  
واملا ، يعيشون حياة اطول واكثر  
سعادة من المنقبضين ، الحسودين ،  
الثرثارين ، القلقين ، المتعصبين ، وتلك  
نتيجة طبيعية لانسجام الوظائف  
وتوازنها في الغدد ، والمستمدة من غذاء  
كاف متوازن .

السمنة ؟

كلما صغر خط وسطك ، طالت  
حياتك ، وتعتبر البدانة في طليعة  
الاسباب التي تقضي على الشكل  
الجيد وتقصير الحياة .

فلماذا يستهلك ملايين من الناس  
انفسهم ويصيبون اجسامهم بالتعاسة  
ويودعونها القبور في وقت مبكر ،  
فيحرموا انفسهم واسرهم من اسعد  
وافضل السنوات في حياتهم واكثرها  
انتاجا ؟ . . انهم يفعلون ذلك ثالبا  
بسبب العادة . . . فالاكل هو اول  
عادة نكوها في حياتنا . والجوع هو  
اول حوافزنا ، واشباعه هو متعتنا  
الاولي ، وقد تضاع دوافعنا ومتعتنا  
الاخري الاكل في مؤخرة الصورة فيما  
بعد ، ولكن في الوقت الذي يتقدم فيه  
الناس في السن ، فانهم يكونون تحت  
ضغط اقل من حوافز اخري ، ويتوقعون  
( عن خطأ ) اشباعا اقل من متسع  
اخرى ، ثم يميلون الي الالتفاف باهتمام  
متجدد نحو متعة الاكل .

والذين يفرطون في الاكل غالباً  
اشخاص جوعى لا يشبعون ، ولكن  
جوعهم الاساسى ليس للطعام ، بل  
للحب ، والاثارة والمرح والمغامرة ،  
وكل الاشياء الطيبة في الحياة  
التي يخشون ان تنتهي منهم لانهم  
تجاوزوا الاربعين ، والخمسين ،  
والستين ، او كيفما كانت اعمارهم . .  
وعندئذ يبدأون شيئاً قسئاً في استخدام  
الطعام كبديل للعيش ، لا من اجل  
الاحتفاظ بالحياة .



وإذا كنت مفرطا في السمثة ، فلا تقنهد وتقول : انه بسبب السن . . او بسبب غددك . ان البدانة هي نتيجة لافراط في الاكل ، والخطوة الاولى في التخسيس هي ان تقرر انك تريد ان تخس . . انظر الي الحلوي وقل لنفسك : « انها ستبقى لحظات قليلة في فمي ، وساعات قليلة في معدتي ، وطوال حياتي في ردي . . انني لا اريدها » .

والخطوة الثانية هي ان تقرر انك سوف تنقص وزنك لمدة ٣٠ يوما علي الاقل . . لماذا ؟

لان اي شيء تفعله ٣٠ مرة يصبح عادة ، والطريقة الوحيدة للتخسيس هي تكوين عادة حب الاطعمة ذات السعر الحراري القليل .

وعندما فحصت اغذية الوف من الناس ، ادركت ان الشيء المهم هو منع الشخص من الاحساس بالجوع ومن اجل هذا السبب اوصيتهم بتناول اللبن الزبادي الذي لا يؤدي للسمثة بكل تأكيد كما ان مذاقه افضل كثيرا من اللبن ، ويظل مدة طويلة في المعدة ، ويمنع « آلام الجوع » وكذلك اقترحت عليهم تناول كميات سخية من الخضار النيئة ، فهي لا تهضم كلها كالخضار المطهية ، بل « تبقى معك » مدة اطول .

وبعض الخضار النيئة تحوي نصف السعر الحراري الذي تحويه اذا تم طهيها ، وانفس السبب اقترحت تناول الفاكهة ذاتها لا عصيرها .

كما انني عرفت اهمية الطعام الذي يستسيغه الذوق ، ومن ثم اوصيت بزيادة كمية البروتين الي حد غير عادي ، وان يكون هناك كثير من اللحم الاحمر ، وكل البروتينات الاخرى ذات الدرجة الاولى ، لجعل الطعام منوعا وذا نكهة .

ان كل الفيتامينات والمعادن ضرورية بطبيعة الحال ، وبصفة خاصة فيتامينات عائلة (ب) ، فهذه الفيتامينات ذات صلة بالكالسيوم ، وسرعان ما ستساعدك علي التغلب علي اشتهاا الحلوي ، والطعام الذي يمنحك اكثر فيتامينات (ب) مع اقل عدد من السعر الحراري هو مسحوق خميرة البيرة ، ويمكنك ان تذيب ملعقة منها في كل مشروباتك ، فان بها ٤٦ ٪ من البروتين ولا تحوي اية دهون تقريبا ، وكلما زاد استهلاكك منها زاد شعورك بالتحسن وازدادت نشاطا .

وهكذا اذا اردت ان تفقد بعض وزنك ، فاليك اربع نقاط لابد من تذكرها :

١ - ان اطعمة البروتين تجعلك

جسمك قويا فتناولها بسخاء .

٢ - تعلم كيف تستسيغ الفكهة الطبيعية للخضر بأقل كمية من الزيد ويستطيع اللبن الزبادي ان يجعل السلطة لذيذة .

٣ - تخلص من عادة اكل الحلويات المشهية ، ولا تتناول قطع الحلوي .

٤ - تعلم التمتع بالقهوة بلا قشدة ولا سكر ، او اشرب القهوة باللبن ، بحيث يكون نصفها قهوة والنصف الآخر لبنا ساخنا خاليا من الدسم .

لا ينبغي ان تتعب

ان التعب عدو قاتل لبرنامج « اكثر شبابا واطول عمرا » فلا بد لنا من القضاء عليه . والغذاء يساعدنا في ذلك ، فالتعب لا يكون طبيعيا في اي سن ، بل ان سببه في الاغلب نقص غذائي وقد اظهرت تجارب علمية كثيرة ذلك (علي الحيوانات والمتطوعين من البشر) .

ففى مستشفى مايو كلينيك مثلا تطوعت بعض المرضعات الشاببات للتجربة ، فحرمن انفسهن من تناول الخضر الطازجة والبروتينات الضرورية كاللبن والبيض واللحم ، واتبعن نظاما غذائيا يحوي مواد نشوية انتزعت حيويتها ، وخضرا مطهية

باقراط ، وخبزا ابيض وسكرا ابيض ، وقطعا من الحلوي ، ولمتمض فترة طويلة حتي وجدت هؤلاء الشاببات - اللواتي كن يفضن مرحا وحيوية - انفسهن وقد اصبحن قلقسات عصبيات ، متوترات ، متهيجات ، وسار الامر في حلقة مفرغة ، فكلما زاد احساسهن بالتعب ، كثر اكلهن ، في محاولة لاستعادة طاقتهن المعهودة ، وكلما زاد الطعام الذي انتزعت حيويته الذي يتناولنه ، زاد تعبهن وقلقهن ! ولكن دراساتي وتجاربي في التغذية ، اظهرت ان الاشخاص الذين يتناولون اطعمة طبيعية كالخبز المصنوع من القمح كله ، والغلال المكونة من الحبوب كلها ، والسكر الاصفر اللون والعسل الاسود ، لا يحتمل ان يصيبهم التعب .

وثمة مشكلة تعب اخري يسببها نقص مفاجيء في سكر الدم ، ويمكن ان تصل الي ذلك اذا لم تأكل عددا كافيا من المرات . وكثيرات من السيدات يشكون من هذا التعب الذي قد يأتي وانت مشغولة جدا في الشراء من الحوانيت حتي تنسين الطعام ، او خلال رحلة طويلة بالسيارة ، او في ساعات طويلة من عملك اليومي . ان كثيرين من طلبتي اشخاص



نشطون ، مشغولون ، ذوو أهمية ، يتقاضون مرتبات عالية ولا يمكن الاستغناء عنهم .. هؤلاء الرجال والنساء يرفضون أن يتعبوا ، لقد اكتسبوا عادة تناول الأكل في وقت الطعام وبين الوجبات ، وهم بين الوجبات يتمتعون بأكلات خفيفة من الفاكهة والجبن ، والخبز المحمر ، واللبن ، ومشروبات الفاكهة التي تمنع ضياع الطاقة والاثارة والتوتر العصبي .. وقد تعلم الحكماء بالتجربة أن هناك سرين فقط للحياة والعمل بخطي قوية دون معرفة معنى التعب .. هذان السران هما : غذاء متوازن غني بالفيتامين والمعادن ، وفن الاسترخاء ... وإذا لم تكن قادرا علي الاسترخاء فإن كل أنواع الفيتامينات والمعادن التي في العالم لن تساعدك ..

أن صديقة لي - وهي سيدة مرحة في أواخر عقدها السادس ، تمتعت بفترة طويلة من انعدام الشيخوخة كما انها ناجحة في حياتها - تلخص لي الامر كما يلي : « أن التوتر هو الشيخوخة ، والاسترخاء هو الشباب » .. ابعد التوتر من وجهك يصبح أكثر انسجاما وجاذبية مهما كان عمرك او شكلك ... أن الرجال والنساء من كل الاعمار الذين يتمتعون

بجاذبية طبيعية ، هم الأشخاص الذين يأخذون الامور ببساطة تماما ، ولا يثيرون قلقك أبدا ، وكل امرأة ورجل عظيم حقا تعلم هذا الفن الذي يجعله علي وفاق مع نفسه ومع الآخرين ، وإذا كان في امكاني ان اجعلك تسترخي وتبقى مسترخيا بقية حياتك بمجرد الحديث عن الاسترخاء ، فأنني اكون اعظم معلم علي ظهر الارض ، ولكنني أمل ان افعل احسن شيء يتلو هذا الشيء .. أن اجعلك تتأثر بالاسترخاء الي حد ان تحدث نفسك عنه ..

اطلب من نفسك ان تسترخي .. ولاحظ انني اقول لك « اطلب » لا « قل » فأنت لا تستطيع ان تجبر نفسك علي الاسترخاء ، فالاجبار انما يخلق مزيدا من التوتر ولا بد فعلا من ان ترغب في تقليل التوتر .. ويقترح الدكتور « ديفيد هارولد فنيك » استخدام هذه الكلمات « استرخ .. انبسط » استرخ .. أكثر وأكثر ،

استمر في ذلك دقيقة او دقيقتين ، واغلق عينيك برفق لا بإحكام .. ودع أجزاء وجهك المختلفة تسترخي .. تحدث الي جبهتك المقوترة وعينيك .. غط عينيك برفق براحتي يديك ، وضع المرفقين علي ركبتيك .. لا تفكر ..

انبسط . . وتنفس بريحيق . . دمع دقيقة  
تمر ، وأبق عينيك مغطأتين ، وتأكد  
أنهما مسترخيتان في غير اغلاق محكم  
بحيث تسقطان من محجريهما . . دمع  
دقيقة أخرى تمر ، واجعل فمك  
وفكك مسترخية واترك رأسك متجها  
للأمام في . . استرخ . .

عندما تتعلم كيف ترخي جسمك  
كله كما تشاء ، فستكون قد تعلمت  
سرا من أسرار منع الشيخوخة ،  
وابسط وسيلة وجسدها لاسترخاء  
الجسم كله ، هي في « وضع الجسم  
المائل » عندما يكون الرأس أكثر  
انخفاضاً من القدمين ، ومن وسائل  
اتخاذ وضع الجسم المائل ، الاستلقاء  
على لوح خشبي بينما يكون أحد  
أطرافه على الأرض ، والآخر يرتفع  
إلى أعلي حوالي ٣٠ سنتيمترا .

وفي وضع « الجسم المائل » تكون  
قوة الجاذبية على سسوائل الجسم  
عكسية ، بينما يستقيم العمود  
الفقري ، ويبسط الظهر نفسه ،  
وتسترخى العضلات التي تكون عادة  
متوترة قليلا حتي خلال الوقوف أو  
الجلوس اليسير ، وتتاح للقدمين  
والساقين فرصة للتخلص من الاحتقان  
في مجري الدم والأنسجة بعد أن تتحرر  
من عبئها التقليدي وقوة الجاذبية

وترتفع عضلات البطن المتهدلة .  
اتخذ هذا الوضع كلما امكثك عند  
الاستيقاظ وقبل النوم ، أو عندما  
تعود متعباً من عملك إلى البيت فإنه  
أفضل الأوضاع جميعاً .

### التدريب الوحيد الضروري

إن وضع الجسم المائل هو أيضاً  
الوضع المثالي لممارسة التدريب  
الوحيد الذي تحتاج إليه لرشاقة  
قوامك . استلق في استرخاء تام في  
وضع « الجسم المائل » واجذب بطنك  
إلى الداخل عندما تعد واحداً (استمر  
في التنفس بطريقة طبيعية خلال أداء  
هذا التمرين) ثم اجذب بطنك إلى  
الداخل ثم إلى الخارج مسافة أبعد  
وانت تعد « اثنين » ، وعندما تعد  
ثلاثة اجذبه للداخل على مقربة من  
العمود الفقري الذي يكون ملتصقا في  
انبساط فوق اللوح الخشبي . . حاول  
أن تبقى هذا الوضع حتي تعد إلى  
عشرة ، ثم استرخ وكرر التمرين  
عشر مرات . وأنا اسمي هذا التمرين  
باسم « رفع البطن » ، وهو معروف  
لكل من تلقى تدريباً عسكرياً .

وانت تستطيع أن تؤدي هذا التمرين  
أيما كنت : على الشباطي ، في  
الحمام ، في المصعد ، أو عندما  
تنتظر سيارة الاتوبيس ، أو في الطابور



وخميرة القمح ، ومسحوق خميرة البيرة ، والعسل الاسود يملأ ارفف منازلهم وكذلك كابسولات الاغذية الاضافية : زيت السمك ( فيتامين ا و د ) و « فيتامين ج » والكالسيوم ، واقرص تحوي املاحاً معدنية ويودين ولكي تبدو اصغر سناً وتعيش عمراً أطول ، عليك ان تذكر الدروس التي تعلمها كل هؤلاء الناس في انحاء البلاد :

١ - راقب طعامك بقية حياتك ، واجعله يشتمل علي المزيد من البروتين والمزيد من المعادن والفيتامينات ، وقلل من النشا والسكر ، مع اقل قدر ممكن من الدهن .

٢ - سيطر علي جسمك ولا تجعله يسيطر عليك .

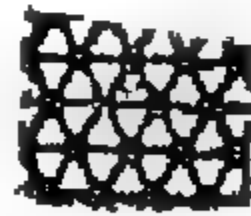
٣ - اكتسب عادة ان تكون دائماً في أفضل حالاتك ، وان تبدو دائماً في أحسن مظهر وتشعر أحسن شعور ، واستخدم دائماً أفضل جهودك لكي تجعل الدنيا من حولك أفضل وأكثر سعادة .

امام شباك التذاكر ، كما يمكن للسيدة عمله وهي جالسة تحت جهاز تجفيف الشعر ، او في بهو الفندق ، او وانت تشاهد فيلماً سينمائياً سخيلاً .

واظب علي اداء تمرين « رفع البطن » بقية حياتك ، لتتقذ خصرك بصورة دائمة ، انك سوف تنقذ به قوامك ورشاقتك وثقتك بنفسك . . وهو من افضل الاقتراحات التي تستطيع ان تقدمها لك . . انه التمرين الذي يضع حداً لكل تمرينات الرشاقة الاخرى .

### البرنامج الاساسي

والنظام الغذائي الذي اصفه لكثيرين برنامج اساسي : انه جزء من تفكيرهم كأرائهم السياسية ، او مصطلحات المهنة ، وعندما يفكرون في الطعام فانهم يفكرون بعبارات اللحوم الحمراء المحمرة او الشواء ، والخضر غير المطهية تماماً ، واطباق السلطة ، والبيض والجبن والفاكهة ، واللبن : لتر من اللبن او الزبادي كل يوم ،



### العكس بالعكس . .

كان سير توماس بيتشام قائد الاوركسترا البريطاني يقود فرقة خلال العصر الذي كانت فيه مطربات الاوبرا من ذوات الاوزان الثقيلة

وقد سئل يوماً عن سبب عدم اختيار مطربات ياكلن قليلاً . . فقال :

« كم كنت اتمنى ذلك . . ولكنني وجدت مع الاسف ان اللواتي يفردن كالعصافير ياكلن كالحيتان . . . والعكس بالعكس ! »

# هذه هي الحياة



استطاعت امي ان تعمل الاسرة  
خلال سنوات الكساد ، حتى اصبح  
راسها في حاجة الى اكثر من الصواريخ  
واسفار الفضاء لكي يدور !

وعندما التحق زوجي بوظيفة لدى  
مؤسسة الفضاء الجوي ، اتصلت  
بها تليفونيا وقلت في صوت متدفق :  
- تصوري يا اماه .. انه سيعمل

حقا على « المشتري » « وعطارد »  
فاجابت امي : جميل يا عزيزتي  
.. ولكن هل سيعود الى البيت في  
عطلات نهاية الاسبوع ام لا ؟

\*\*\*

كان الخطيب يتحدث امام جماعة  
من الالباء عن شرور التليفزيون  
ومساهمته في جرائم الاحداث فقال :  
« انك تدير الجهاز .. فماذا يحدث ؟  
اسوا نوع من الجرائم والعنف واشنع  
صورة من التدهور والقسوة و... »  
وهنا قال احد المستمعين في همس  
مسموع وضوح :  
- وهذا كله في نشرة الاخبار  
فقط !

\*\*\*

عندما عادت زوجتي من المستشفى  
مع طفلنا الثالث ، توجهت لكي ادير  
جهاز تكييف الهواء الموجود في غرفة  
نومنا ، ولكنني وجدت مذكرة ملصقة  
فوق زر ادارة الجهاز ، تبين انها  
عبارة عن موضوع نشر في « المختار »  
جاء فيه ان احدي الدراسات اثبتت  
ان البيوت التي فيها اجهزة تكييف  
هواء تنتج اطفالا اكثر مرتين ونصف  
مرة من البيوت التي ليست فيها هذه  
الاجهزة .

ونحن نقنع الان بالتبريد الذي  
نحصل عليه من نسيم المحيط !

\*\*\*

يعتنق والداي دينين مختلفين ،  
وهما مولعان بمناقشة مختلف النقاط  
الخاصة بالعقيدتين .. وفي الصباح  
التالي لمناقشة طويلة مثيرة بينهما ،  
سالت امي عن الفائز فيها فقالت :  
- ان احدا منا لا ينتصر ابدا ..  
فليست هناك اية ردود جازمة في هذا  
الموضوع ، فقد يكون ابوك مصيبا  
مثلي تماما ، او قد اكون مخطئة مثله

\*\*\*



ورد موظف البنك قائلا :  
— شكرا يا مستر توماس !

\*\*\*

عندما جاءت سيدة شقراء الى  
القسم الخاص بأدوات التجميل الذي  
اعمل به وطلبت مشاهدة الشعور  
المستعارة على هيئة «ذيل الحصان»  
عرضت عليها بعض الشعور الذي  
يناسب شعرها الاشقر ، ولكنها انتقت  
شعرا كستنائيا وقالت :

— هذا هو الشكل المناسب ..  
فمنذ قصصنا ذيل حصاننا ،  
والذباب يكاد يسبب جنبونه ..  
وسأضع هذا الجزء في ذيله حتى  
يستطيع ان يطرد به الذباب !

كثيرا ما يرجع الى صديقي مستر  
توماس ميكانيكى الجراج القريب  
مرفقة المعلومات الخاصة بالاشخاص  
وحدث بعد ظهر احد الايام أن  
اتصل البنك به تليفونيا ليسأله عن  
رجل معين فأجاب صديقي قائلا :  
( كنت اعرفه .. ولكنه مات الان )  
فقال موظف البنك : هذا  
مستحيل .. فهو يجلس الان في  
مكتبى ..

ففكر توماس لحظة ثم قال :  
— حسنا لقد قمت ببعض اصلاحات  
في سيارته منذ ثلاثة اسابيع ، وقد  
قال لى انه اذا لم يميت يوم السبت  
فانه سيدفع لى اجرى يومئذ .. ولم  
اره منذ ذلك الحين .



### خسارة !

كان فريق من المتسربين يقوم بجولة فى استراليا ، واراد المطربون مشاهدة بعض اهالى  
القارة الاصليين ، فانطلقوا بالسيارة نحو الادغال ، وهناك صدمت السيارة حيوانا  
من نوع ( القنفر ) فسقط بلا حراك .

وترجلوا من السيارة ثم جذبوا الحيوان بعيدا عن الطريق ، وأوقفوه بجوار شجرة  
وراحوا يتبادلون التصويير الى جواره .. وخلق احدهم سترته الثمينة ووضعها فوق  
جسم الحيوان ، ثم وضع قبعته الفاخرة على رأسه ، ووقف يستعد لالتقاط صورته  
الى جواره ..

وقبضة من القنفر رأسه ، وانطلق بأقصى سرعة ..

ولا احد يعرف ماذا كان الاثر الذى تركته رؤية قنفر يرتدى سترة رياضية ويضع على  
رأسه قبعة كبيرة فى اعصاب الآخرين الذين شاهدوه بعد ذلك .. ولكن المصروفات  
المطرب فقد سترته وقبعته ، وفقد معها حافظة نقود بها جواز سفر و ١٥٠٠ دولار !





سيارة رامبلر ٦٦ موديل كلاسيك بأربعة أبواب

## لسيارة رامبلر ٦٦ نوع هادى مسن البترف ومظهرها الخارجى موضع اعجاب العالم كله

هذه السيارة المثابة المريحة ذات الطراز  
الاوروبى . انها مصنوعة لتتسع لستة  
اشخاص كبار بارتفاع رؤوسهم وامتداد  
سيقاتهم وقاعداتهم . . ومحركات رامبلر  
الجديدة ممتازة وفريدة في نوعها . ولك ان  
تختار (( السداسيات )) المقتصة او 8 V  
القوية . ورامبلر ٦٦ متوفرة بأحجامها  
الثلاثة الرائعة : « كلاسيك » ، « امريكان »  
( ( امباسادور ) ) .

قم بزيادة وكيل سيارات رامبلر في منطقتك

انك تشعر بترف خارجى في كل سيارته  
رامبلر ٦٦ . وهذا الشعور هو على في  
الواقع ، ولكن . . ارجسوك ، انظر الى  
ما تحت سطح هذه السيارة المتناسقة  
الجميلة . ان فيها صفات اساسية ثابتة  
كالفرامل المزدوجة الامان . ففي سيارة  
رامبلر جهازان للفرامل بدلا من جهاز  
واحد . وتجد في كل مقعد سواء الامامى او  
الخلفى لوابل ملفوفة . لا شك انك تفضل

سيارة رامبلر ٦٦ تصنعها شركة امريكان موتورز كوربوريشن  
حيث الجودة صفة اساسية وليست صفة اضافية

شركة امريكان موتورز ، ديترويت ، ميتشيجان ٤٨٢٢٢ ، الولايات المتحدة الامريكية .



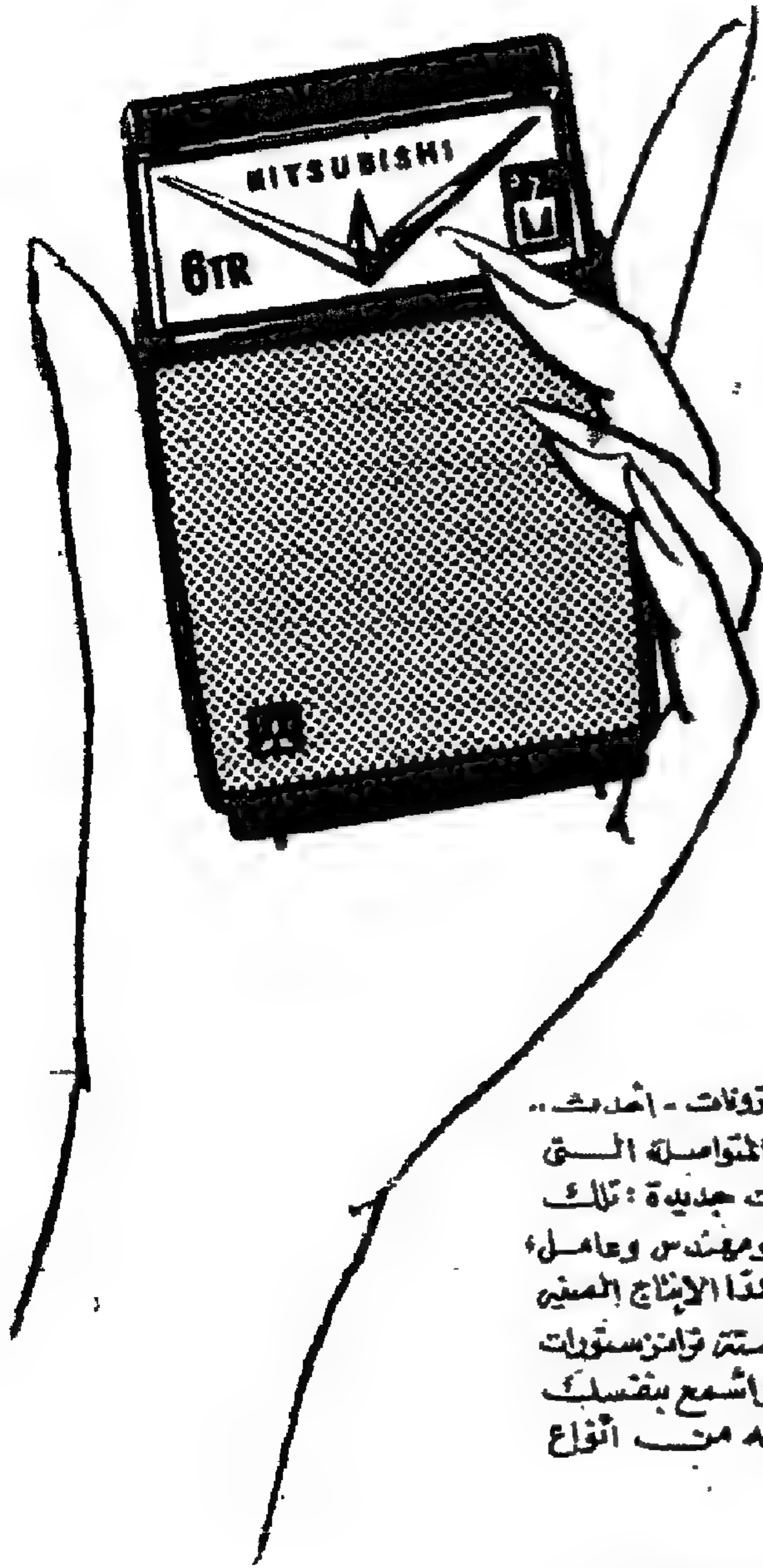


## تليقزبون وستنجهاسوس المتقبل يعطيك موداً أكش وضموحاً وإيشراقاً

ضعه في أي مكان وتمتع بمشاهدة صور غامضة في الدقة والوضوح ، إن قوة شامبيجهاون وستنجهاسوس تعطى لك وزقابينا غير عادي بين الألوان البيضاء والألوان السوداء فالأجزاء السوداء تبدو أكثر سواداً والبيضاء أكثر بياضاً ، أنك تتمتع بصورة مشرقة وكاملة بفضل التصميم الجديد للفتوات ، أنت في غنى عن ضبط الجهازان من أنت لأخر لأنه موداً يصنابط لذاكرة الدقيقة ، يتيح لك أن تضبط كل فتاة تماماً ، لم يتوصل وستنجهاسوس إلى هذا الاختراع الجديد إلا بعد سنوات طويلة من الخبرة والتجارب .  
أنك لن تضطر بعد اليوم إلى قطع مشاهدة براجمك المفضلة عند انتقالك من حجرة إلى أخرى لأنك ستصحب معك فهو جهازك المثقل المحبوب .

تستطيع أن تعلمين إذا كانت الماركة وستنجهاسوس .





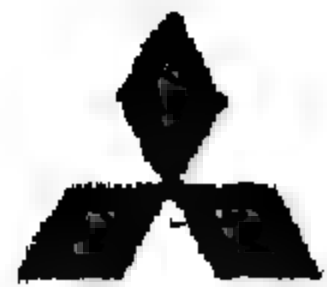
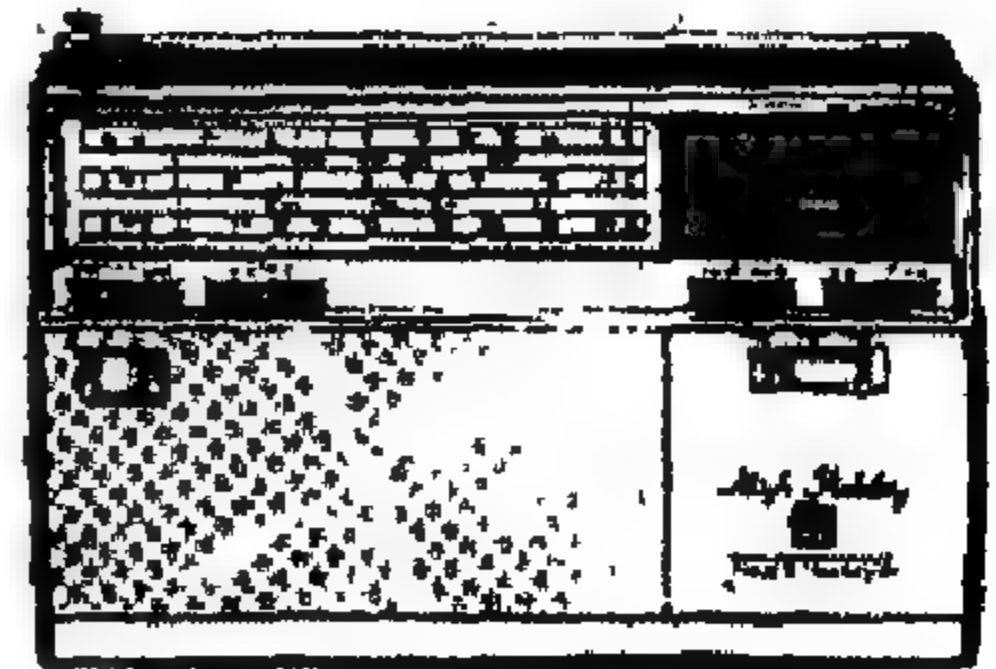
**كَيْفَ يَصْنَعُ  
مِيتْسُو بِيَشِي كُلَّ  
هَذَا الراديو داخل مثل  
هذه الرزمة الصغيرة؟**

أزدهون عاماً من الخبرة في ميدان الإلكترونيات - أحدثت...  
التسهيلات في مصانع الشرق - الجهود المتواصلة التي  
يبدونها ميتسو بيشي في البحث وإخراج منتجات جديدة: تلك  
هي القوة الحيوية - حيوية ٤٥ ألف عالم ومهندس وعامل...  
وهي تعكس نفسها في الجودة حتى في مثل هذا الإنتاج الصغير...  
مصانع ميتسو بيشي، كهذا الراديو ذي الستة ترانزستورات  
الذي يمكن حمله في الجيب، أنظروا واشمعو بنفسكم  
لدى التوضيح المحلي، المتوق الذي تنتجه من أنواع  
ميتسو بيشي الممتازة.

نموذج: 688 - X 12

٣ موجات ٩ ترانزستور

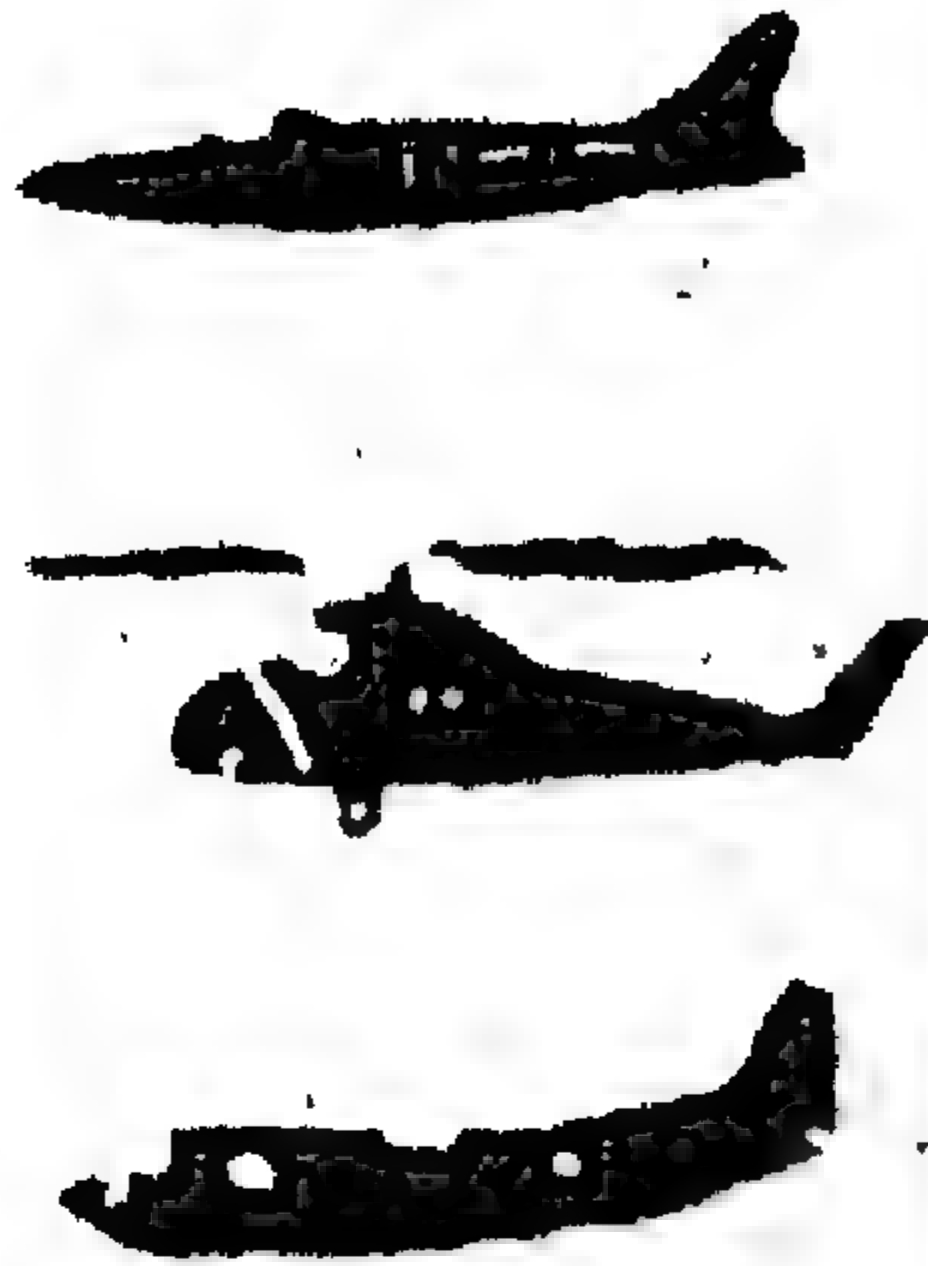
١ ترانزستور  
موجة متوسطة ٥٣ - ١٦٠٥ كيلوسيكل  
موجة قصيرة ١: ١١/٤٩ ميغاسيكل  
موجة قصيرة ٢: ١١ - ٢٢ ميغاسيكل



ملوكيو - اليابان - MITSUBISHI ELECTRIC CORPORATION



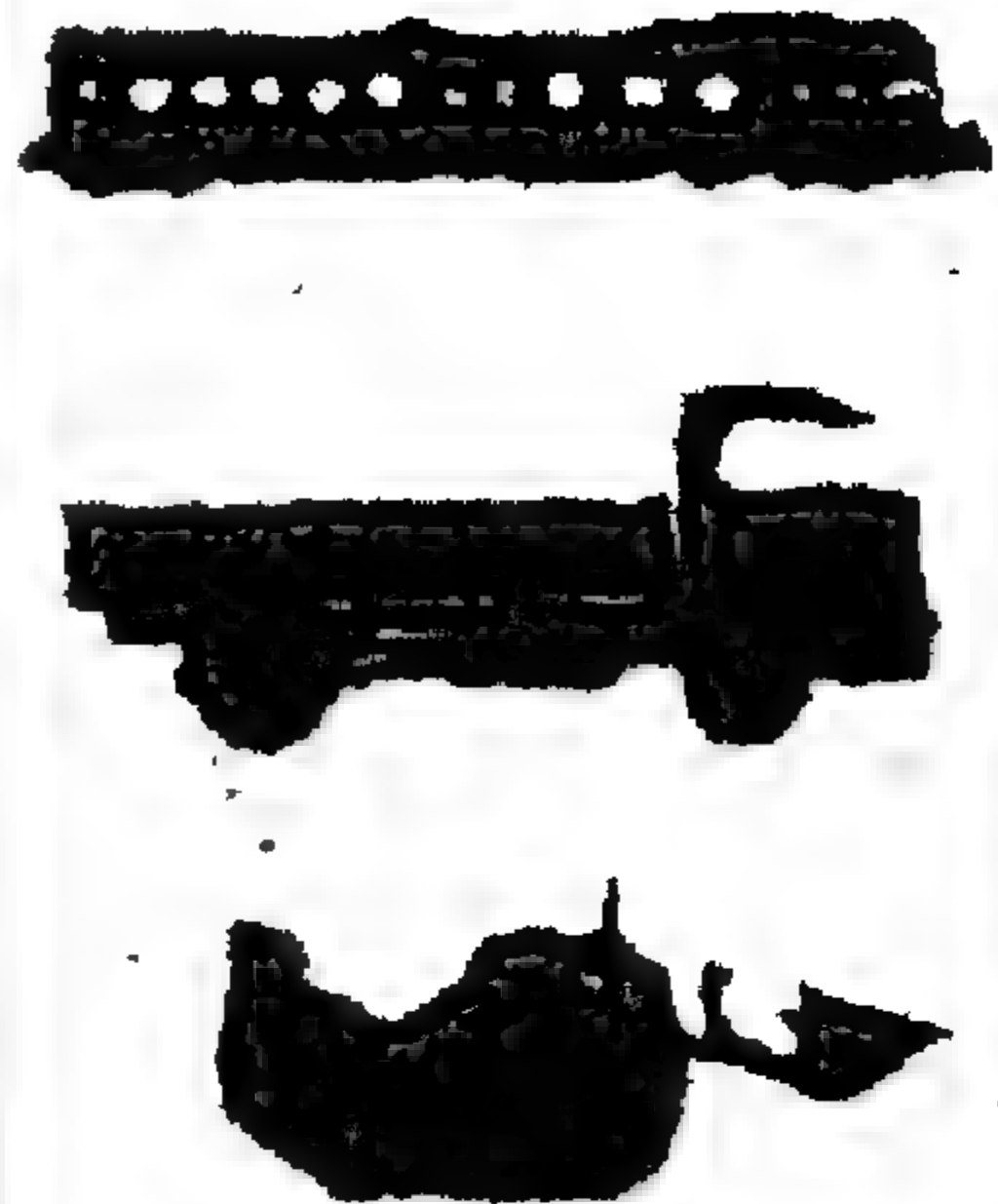
والجوا



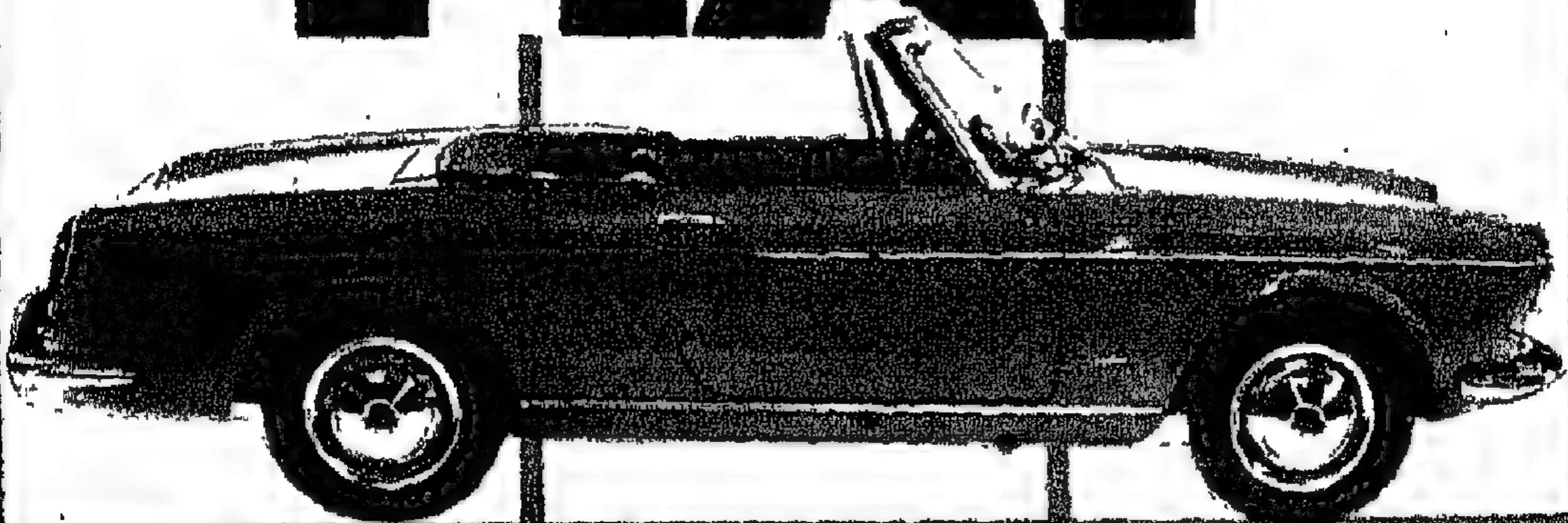
والبحر



في البر



# FIAT

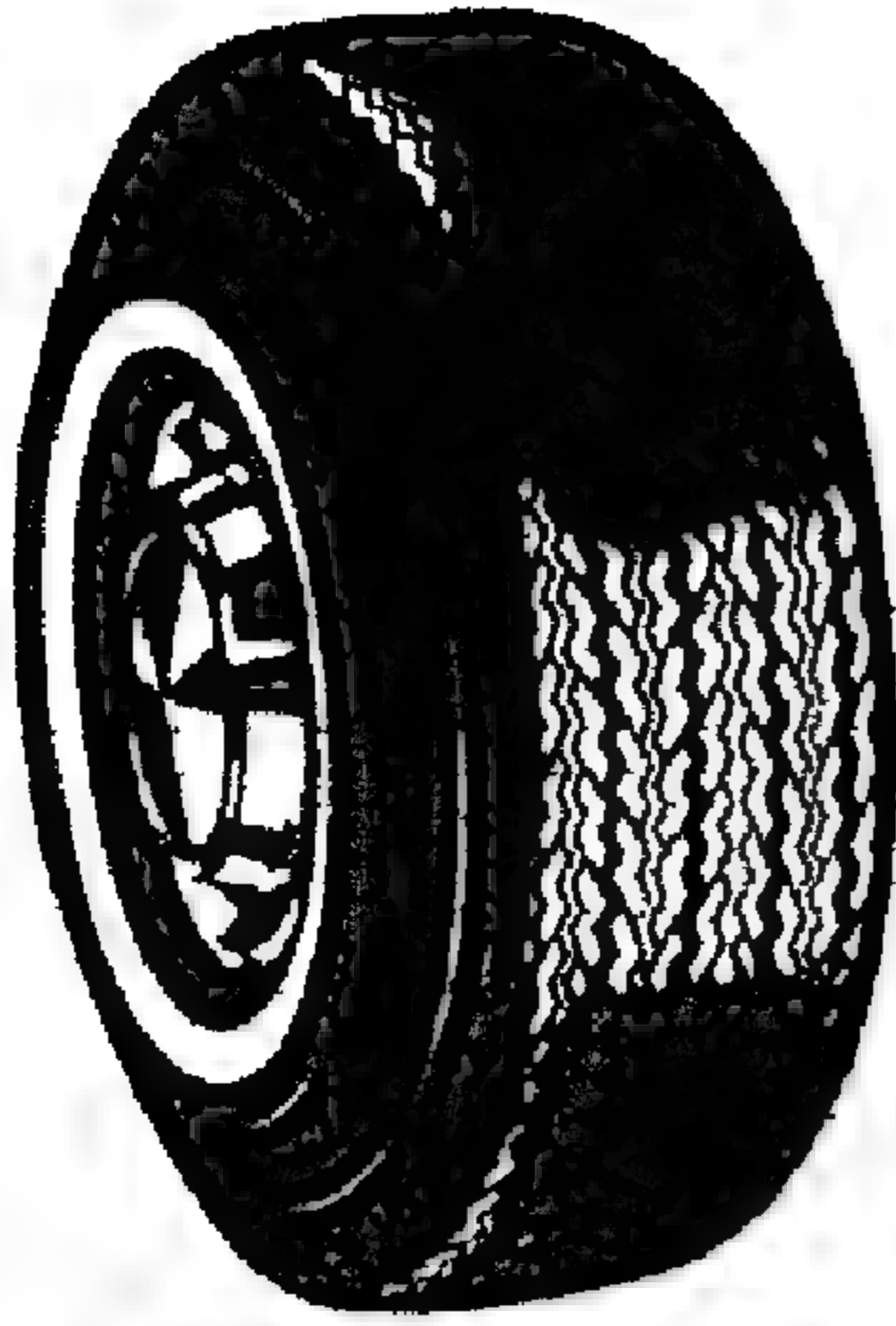


في كل مكان هنا وهناك

فانا بعد اتمام الخزانات في روديسيا وايران  
والسودان والنيوبيا ونيجيريا وتلق نسيان  
برنار عبر جبال الالب . وهي بسبيل تصميم  
طائرات V/STOL وطائرات النقل فيسات  
G 222 وكذلك تصميم وبناء الاقمار  
الصناعية العلمية الجديدة لدول اوروبا .  
كل هذا تنتجه وتقدمه مصانع فيات للسيارات  
ذات الشهرة والمكانة العالية .  
Fiat S.P.A., Turin, Italy.

اليك صورة مختصرة لعام واحد في مصانع  
فيات : مليون سيارة . . ومبيعات قيمتها  
الف وخمسمائة مليون دولار . . ومبيعات  
اخرى غير السيارات قيمتها ٢.٨ مليون  
دولار . . . ويقوم مهندسو شركة فيات الى  
جانب الانتاج في المصانع باستصلاح الاراضي  
في مصر وانشاء الطرق وغير ذلك من الاشغال  
العمومية في اثيوبيا ونيجيريا والارجنتين  
وشيلي والفرب واطام خزان اكوزومبو في

العنوان بالقاهرة : Fiat Oriente S.A.E من ب ٥٥٦



ليس إطلاراً عادياً  
بل أكثر من هذا

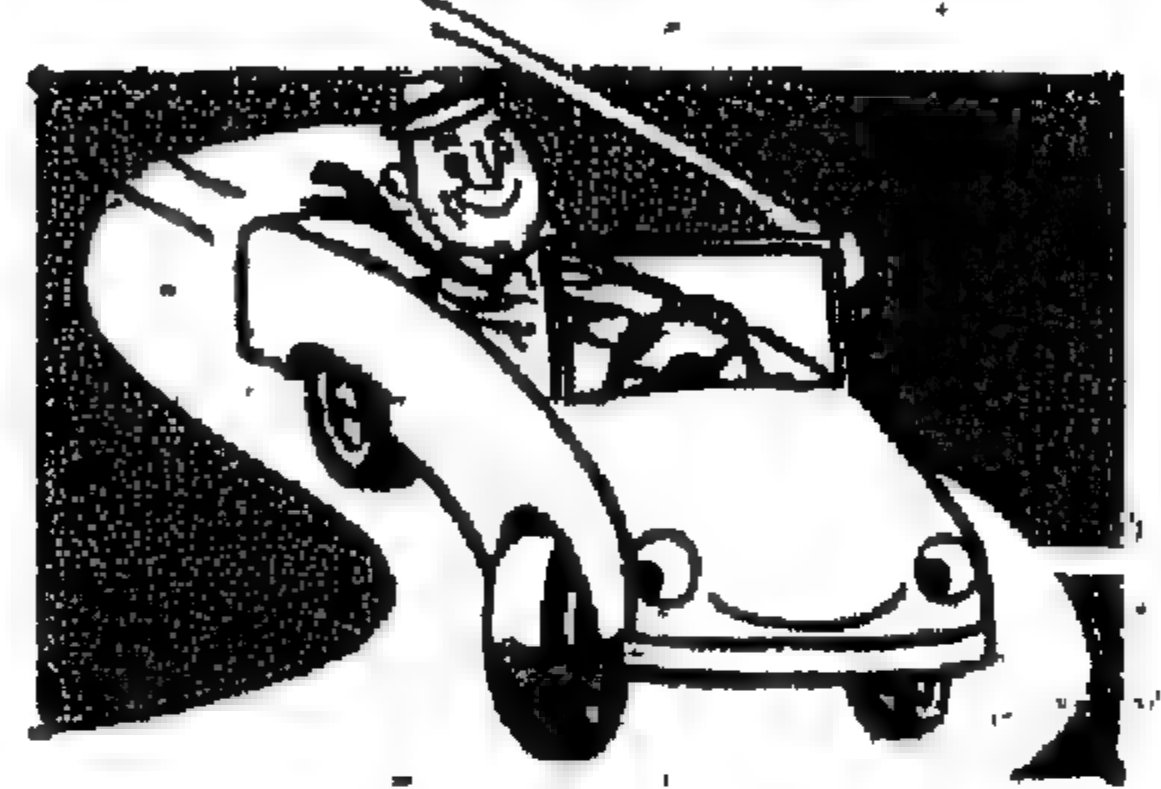
الجديد  
**SEIBERLING**  
SAFETY NYTEX 120



لاحظ الكسوة الخارجية  
العملية ..



انظر  
كيف  
تتوزع  
الخطوط  
منطقة  
الكف



تحصل على مزيد من  
الاحتكاك نظراً لوجود  
"حافة متجددة"  
تتحكم في المسير

مقطع عرض  
أكثر اتساعاً  
يكفل ثباتاً  
وسيطرة أكبر

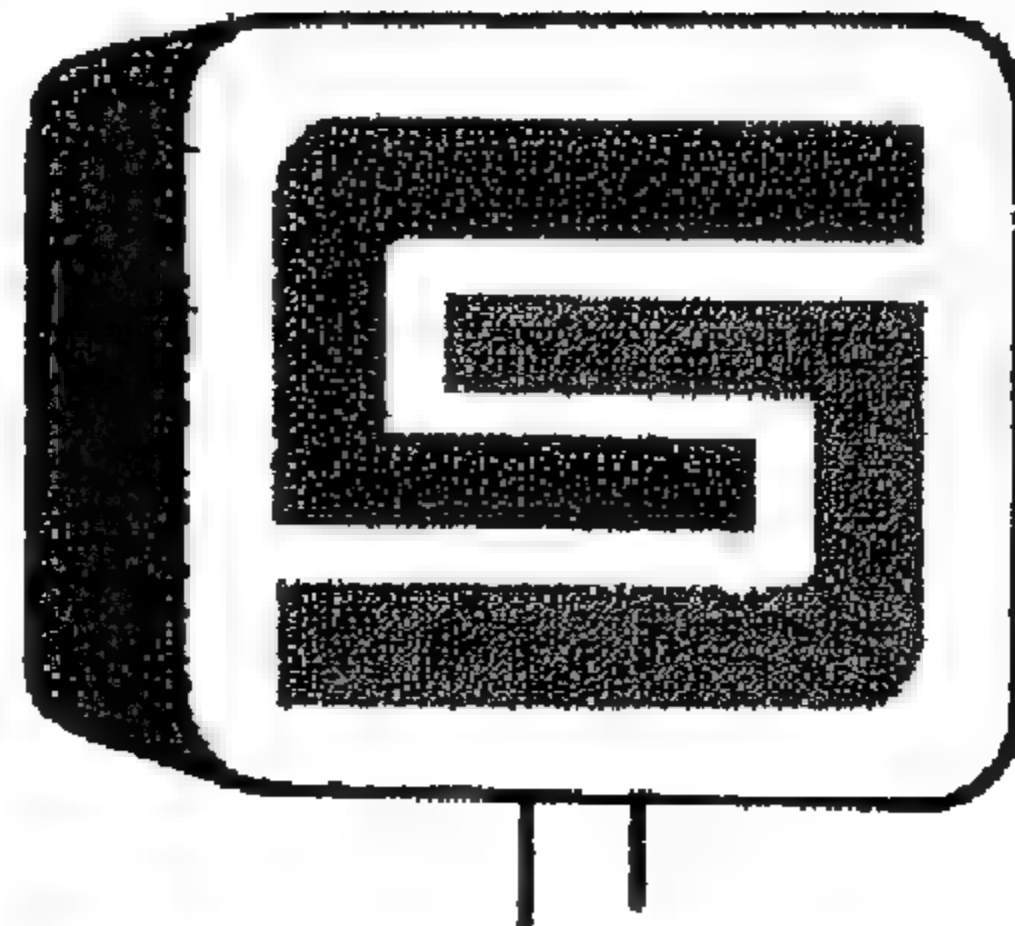
في الطريق الوعر، تقود سيارتك في سوية  
وثبات في المرتفعات والمنخفضات وفي الزوايا  
والخروج منها ومرتبات الأفراد والمركبات  
القنوات والمخارج وغير ذلك من العوائق  
.. فن سيطرة كاملة ..

الإشارة  
القيمة

الإشارة  
الجيدة

**NYTEX**

الاطلاق  
الذي تتوفر به شركة سيبيرلينج  
يجمع بين مميزات النايلون المتينة ومرونة  
المطاط الصالح للقيادة لتأخذ لك  
مزايا الأنيب في سقاني إطلاراً وحداثة

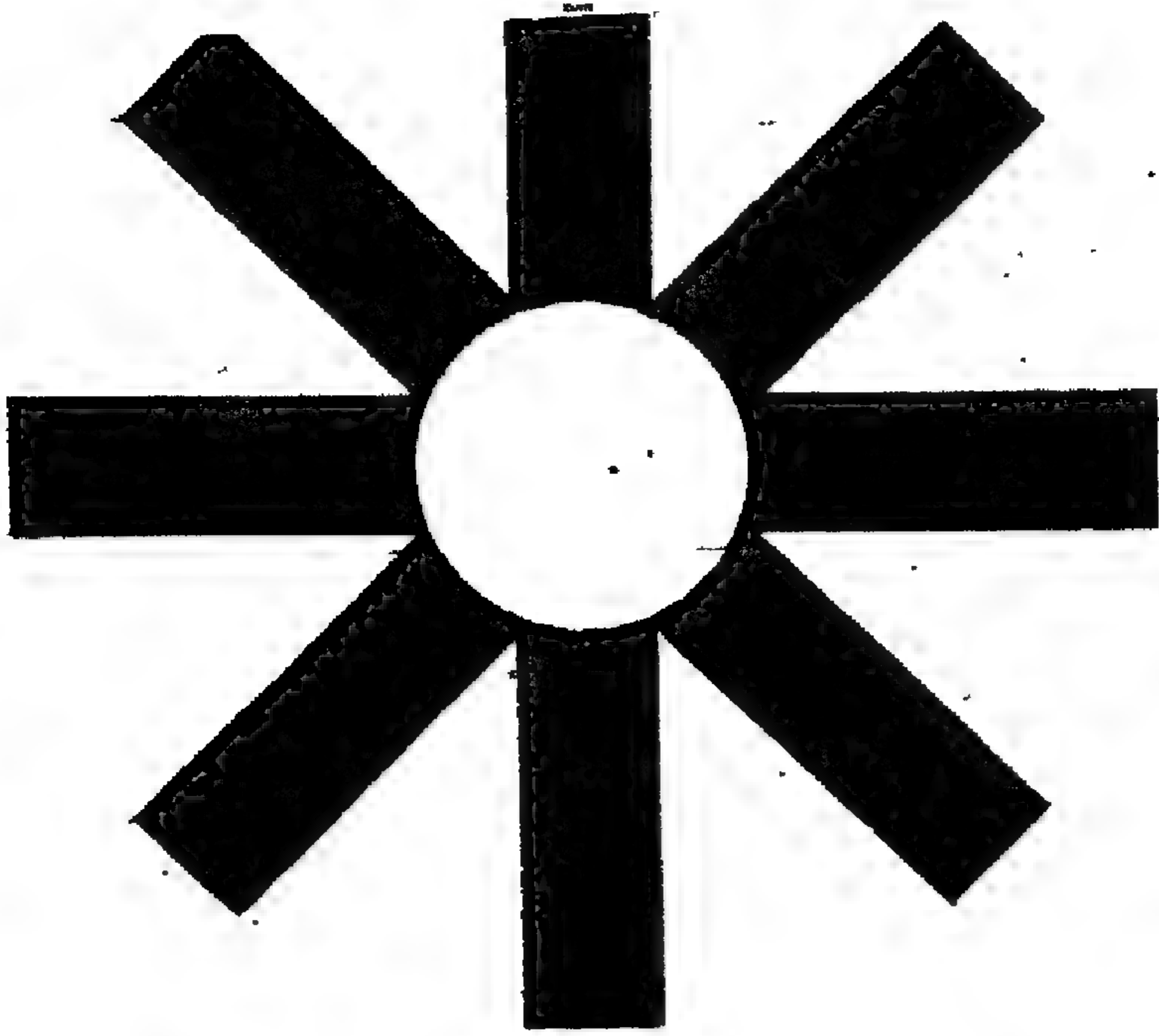


من أجل  
السلامة  
والاقتصاد  
الحصول بموزع  
سيبيرلينج  
الذي تتعامل معه  
أو مكتبك إلى



**SEIBERLING**





## عواصم أوروبا كلها تجاوز مطارات سويسرا

خطوط سوليس إيري هي أفضل وسيلة  
للإنتقال إلى أي بلد من بلاد أوروبا للأسباب  
عديدة أهمها :

- تقع سويسرا وسط القارة الأوروبية مما يجعلها  
ملتقى اللغات الرئيسية الثلاث .  
تستطيع الوصول في أقل من ساعتين إلى أهم العواصم  
فزانكفورت • ميونيخ • فيينا • ميلانو  
روما • نيس • لندن • باريس

- تستخدم سوليس إيري على خطوطها ارتكاز  
المطارات النفاثة طراز "كونفير" كورنارد التي  
تصل بك إلى أوروبا في أسرع وقت وأتم راحة

فإذا تراءى لك السفر إلى امستردام أو مدريد ، أثينا  
أو لندن ، جنسويين إير تهني لك أطولاً فخصاً من  
السفارات دأبت العمل على هذه الخطوط المنتظمة .

→ **SWISSAIR**

المنظفات ومبيدات الحشرات

# Johnson

تجعل نظافة البيت أمراً سهلاً ...



## PLEDGE

أفضل وأسرع طريقة لإزالة الغبار من أثاث المنزل وتلميعه. حيث الأثاث ثم تم بمسه تحصل على نتيجة رائعة.

## RAID

ينظف منزلك من الحشرات سهل الاستعمال بضغطة خفيفة على زر!



## BEAUTIFLOR

ينظف ويلمع ويجعل الأرضيات الخشبية

## SUPER GLO-COAT

يضيف إلى الأرضية لمعاً جميلاً. ويحمي، يصاح للأرضيات المشعة والألواح.



## PRIDE

ينظف أثاث منزلك ويكسبه لمعاً ويغطي بطبقة واقية.

## OFF

يمنحك حماية شخصية طويلة الأجل أكثر من أي مبيد آخر.



للمحافظة بنظافة منزلك اطلب راجماً .. JOHNSON

JOHNSON'S WAX INTERNATIONAL - P.O. Box 9, CAMBERLEY - SURREY, ENGLAND



# اجهزة صوتية

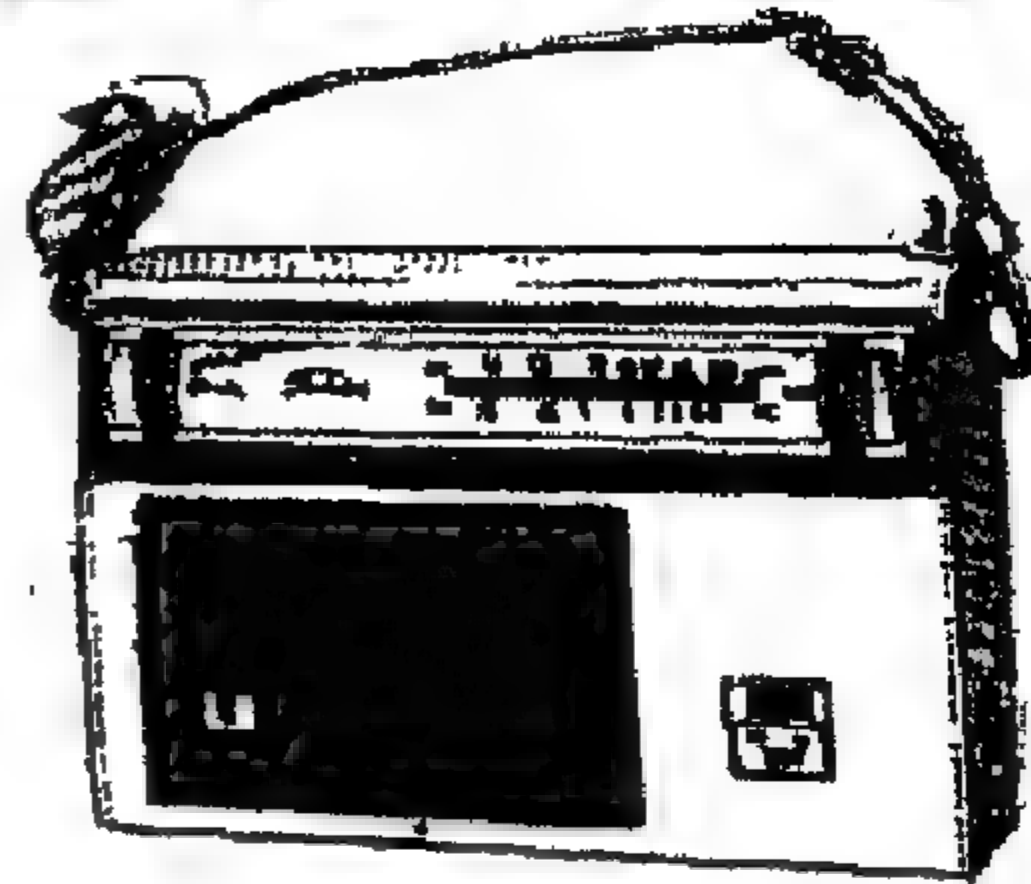
السهلة الحمل  
جديرة بالنظر اليها .. جديرة بالاصغاء اليها

ان الاجهزة اليابانية السهلة الحمل تكاد تكون  
احسن الاجهزة في العالم

وطوشيبا هي أكبر وأشهر صناعة لآلاف  
من المنتجات الكهربائية الممتازة للبيت والصناعة  
في اليابان .

انها جذابة ، حديثة التصميم ، ممتازة في الاداء ،  
فقد صنع كل جهاز راديو من طراز طوشيبا ، وتتم  
فحص ميزاتها في مصانع طوشيبا ذاتها .

اطلب اجهزة راديو طوشيبا اليوم من وكيل في منطقتك



طراز 8 - أ - ٤٥٠



محمد احمد عبد العزيز واقلاده  
كونستانت  
مركبة سوبر الكتروليك  
شركة عشي اموات  
هندسة وبازرباشي  
مؤسسة الاجهزة الالكترونية

عددت  
العراوات  
لمهندسا  
عنصرة  
سورديا  
الكويت

الوكلاء :

Tokyo Shibaura Electric Co., Ltd.

شركة طوكيو شيبورا الكهربائية ليمتد  
طوكيو - اليابان



هونج كونج - بيرث

ملوكيو - سيدني

نيويورك - لندن

باريس - فرانكفورت

زيوريخ

روما - بومباي - دلهي

كالكوتا - مدراس

بانج كوك

سيفاتورة



على طائرات بوينج الفاخرة \*

تجدي انظارك المضيفات السامرات

بالساري الهندي الجميل

**ايراندا**

شركاء خطوط ايراسيا البريطانية وكاناس

القاهرة ١١ شارع طلعت حرب (سليمانيه باشا)

تلف - ٣١٨٧٣ / ٧

البرقية: ٩٠ شارع طوسون - ٤٤٦٨٧

حسبة اكش من ٣٩ عاماً في شئون الطيران

\* الرقية الملوك





الفلات وانايب الحفر لصناعة البترول ،  
والالواح والتراكيب اللازمة لصناعة بناء  
السفن ، وموصلات التيار الكهربائي  
( البوينات ) لمصانع السيارات ، والبرابغ  
وابراج الاسلاك اللازمة لتوليد الكهرباء ،  
والسقالات والخوازيق لشركات البناء مع  
ضمان القيام بالعمل على الوجه الاكمل .  
انه الصلب الجيد النسوع القليل  
التكاليف . اتصل بشركة N.K.K. في كل  
ما يلزمك من الصلب .

لقد وفّت شركة N.K.K. بقدرة وابتداع  
مثالين ، بجميع الطلبات المتزايدة التي  
تقدمها الشركات الصناعية الى مورد  
مصنوعاتها من الصلب . واذا ذكرت خطوط  
الانايب - ولا سيما الانايب الميكانيكية -  
في أي مكان في العالم ففّر اسم شركة N.K.K.  
في الطبيعة لأن الاعتماد عليها ووجود منتجاتها  
دائما في متناول الجميع هما علامتها التجارية  
المسجلة .  
وتقدم شركة N.K.K. طوال خمسين عاما



# NIPPON KOKAN

المركز الرئيسي : طوكيو - اليابان .  
Overseas offices : Dusseldorf, London, Singapore, Hong Kong, New York, Los Angeles.





## حالياً زيارة في الرحلات المباشرة

إلى: أشتينا - روما - جنيف - باريس - شانغون  
مدرين - لشبونة - طرابلس - تونس - طهران  
بومباي - نيويورك - شيكاغو  
و ٧٠ مدينة في الولايات المتحدة الأمريكية



للاذخار العام  
المتاح

إتصل بوكيتك للسياحة واطلب السفر  
على TWA الخطوط الجوية العالمية  
القاهرة تـ ٧٩٧٧٠ - الإسكندرية تـ ٢٦٣٢٨

الشركة الجوية الأمريكية الوحيدة التي تعمل بالجمهورية العربية المتحدة



# لقد طلب الأمر ممنوعه هاما لصنع لهذا السن الكروى الدقيق

ان الجودة هي نتاج الزمن . وای  
فلم لى سن كروى يصنع شيفر اليوم  
تفعله خبرة اكثر من ٥٠ عاما في صنع  
اجوات الكتابة المتنازلة . وهو ما يضمن  
لك ان اى فلم شيفر لى سن كروى  
تشرى هو افضل ما يمكن الحصول  
عليه . . . وتستطيع ان تفس بجودة  
شيفر . ان لا يكاد السن بالاس  
الورق . حتى تستطيع ان تفس  
بسهولة الزلافة والطريقة التي يكتب  
بها فلك الشيفر لى السن الكروى  
لا جهد ولا تعب . اما الافلام العادية  
ذات السن الكروى فلها لا تشعرك

ان الناس يتعلمون  
بالافلام شيفر ذات  
السن الكروى لجرد  
انها تكتب جيدا جدا .

بمثل هذا الاحسان ، ولا تكتب مثل  
هذا العدد من الكلمات ، ان فلم شيفر  
يستوعب كمية اكبر من الحبر . .  
وتستطيع معرفة فلم شيفر من مثبته  
الواقي المثل . . المسطحة عليه يرد  
السن على الفور . والحفظ عليه ثابته  
نسخة السن . . ولن تجد بلع حبر  
لك لا تستطيع ان تشك فلم شيفر  
لى السن الكروى الى حبيك الا اذا  
كانت منه مستعوبة للتدخل .  
ان شيفر يضمن لك احسانا  
جديدا في الكتابة بالسن الكروى . بان  
مناخلة هذا النموذج وكثير غيره .



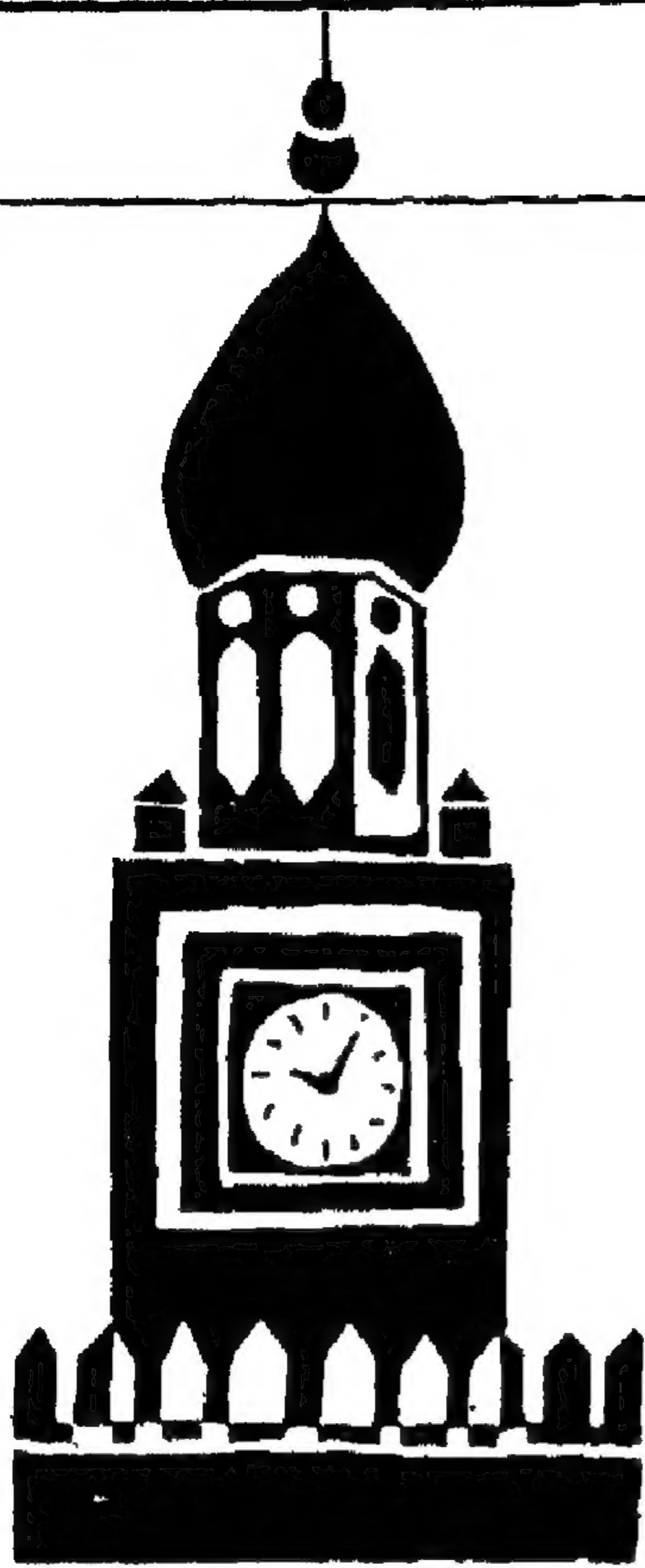
## SHEAFFER

Your assistance of the best

لصانك للاحسن

شركة و. ا. شيفر ، فورت ماديسون بايودا بالولايات المتحدة الأمريكية .  
كندا ، جودريش بلونتاريو ، إنجلترا ، هيل هاست ، استراليا ، بلون .  
البرازيل ، سلوفاكيا ، الأرجنتين ، بوليس ايرس .





# الكويت

٣ رحلات في الأسبوع

الثلاثاء - الخميس - الأحد

اتصلوا بوكيل سفركم المعتمد لدى "اياتا" أو

خطوط الجوية الكويتية

القاهرة : ٤ طلعت حرب ت ٧٠٤٧٤ / ٧١٧٤٧ / ٧١٩٢٥  
غزة : مكتبة الزهانة للسياسة وشايع عمر المختار ت ٣٩٨ / ٢٤٨



